

3.04.2020 – J.Woś

Ćwicz regularnie – Wysilek fizyczny w sposób zbawienny wpływa na nasze samopoczucie. Pamiętajmy, że w okresie pozostawania w domu warto wyznaczyć sobie konkretne godziny na ulubione ćwiczenia fizyczne, po nich bowiem będziemy czuć się jak nowo narodzeni.