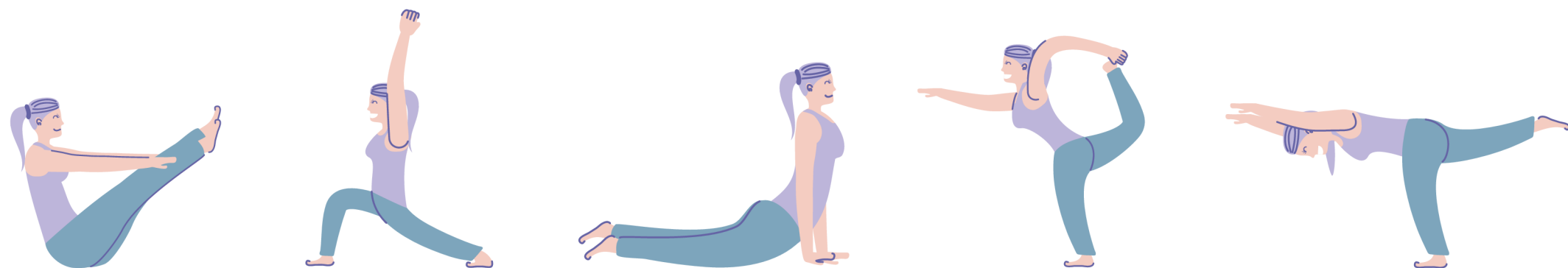


Zadbaj o aktywność

Aktywność fizyczna - taka, która sprawia Ci przyjemność i do której nie musisz się zmuszać, jest bardzo ważna dla zdrowia całego ciała, sylwetki, a nawet wyglądu skóry. Sprawne ciało to szczęśliwe ciało :) Ruch pomoże Ci osiągnąć cel szybciej i może dać wiele radości!

Wydrukuj tę planszę i natnij dół kartki według linii. Powieś w widocznym miejscu i po wykonaniu danej aktywności wyrwij karteczkę. Zobacz, ile jesteś w stanie zrobić w ciągu tygodnia :)

Trzymam za Ciebie kciuki!



spacer minimum 30min

spacer minimum 45min

spacer minimum 60min

siłownia na świeżym
powietrzu

trening cardio

joga

ćwiczenia w domu

intensywny trening

basen

rozciąganie

rolki

rower

.....
Wpisz swoją aktywność

.....
Wpisz swoją aktywność

.....
Wpisz swoją aktywność