Witajcie po świętach!

Dziękuję wszystkim dziewczętom, które się do mnie odezwały, napisały jak sobie radzą w tej innej sytuacji, przysłały mi filmiki i zdjęcia ze swojej aktywności. Cieszy mnie każda Wasza wiadomość i na pewno docenię to przy wystawianiu ocen.

Wiosna rozkwita, robi się ciepło, zielenieje. Od dzisiaj możemy już pójść do lasu bez przeszkód. Namawiam Was do korzystania z uroków wiosny, do ruchu na świeżym powietrzu i korzystania z promieni słońca, które w odpowiedniej dawce mają bardzo dobry wpływ na naszą odporność i ogólną kondycję psychofizyczną.

Poniżej wklejam Wam kolejną fajną propozycję do ćwiczeń w domu. Tym razem TABATA.

Kilka minut takiego ruchu dziennie może bardzo poprawić Twój nastrój i kondycję.

<https://www.youtube.com/watch?v=FazMFjL1BXU&fbclid=IwAR3SngSgraLq6oGKmshXhvuPQAB-4b9gQXyYz2hZ-HsSHlTIjGz_igRkis4>

Czekam na Wasze relacje i wiadomości pod adresem agaengler.wojcieszow@gmail.com

Pozdrawiam serdecznie!

Agnieszka Engler