Proszę przypomnijcie sobie o czym mówiliśmy na edukacji zdrowotnej, jak bardzo ważna jest aktywność fizyczna w budowaniu odporności i wydolności organizmu.

W tym trudnym czasie bardzo ważne jest,żebyśmy stosowali się do znanych nam zasad zdrowego stylu życia. Proszę o zrobienie tabeli tygodniowej i odhaczanie w każdym dniu 0,5 godz. aktywności fizycznej (waszej ulubionej, może to być spacer, taniec, ćwiczenia ogólnorozwojowe) oraz samodzielne przygotowanie zdrowego dania dla całej rodziny (np. sałatka, surówka, koktajl warzywny).Wasza systematyczność przerodzi się na lepsze samopoczucie. Przekonajcie się o tym sami. Powodzenia.

Paweł Pajewski