

ZADANIE NA DZIŚ

Wieczorem potańcz przynajmniej 30 minut przy swojej ulubionej muzyce.

Taniec – pobudza zmysły i mózg, który wytwarza endorfiny pod wpływem ruchu. Taniec (najlepiej z kimś) daje nam uczucie szczęścia i radości. Muzyka także oddziałuje na mózg. Dzięki niej czujemy się szczęśliwi i nastawieni pozytywnie do świata. Taniec dodatkowo pomaga w odchudzaniu i akceptacji własnego ciała. Uelastycznia stawy a tym samym całe ciało. Pomaga w lepszym funkcjonowaniu układu oddechowego. Wzmacnia mięśnie i pozwala utrzymać prawidłową postawę.

Zatem – do dzieła!