

# ZADANIE NA DZIŚ

środa - 21. 03. 2018

Po południu wybierz się na 30 – minutowy spacer.  
Oczywiście w poszukiwaniu WIOSNY!

Spacer, jako najprostsza forma ruchu jest nie tylko najzdrowszy, ale również doprowadza do poprawy zdrowia w wielu chorobach przewlekłych. Doskonale dotlenia organizm i pozwala się zrelaksować.

Regularny spacer wzmacnia kondycję i odporność organizmu. Udowodniono, że spacer pozytywnie wpływa również na leczenie nowotworów i ich profilaktykę.

Zalecamy także spacer we dwoje – bez smartfonów,  
sam na sam z drugim CZŁOWIEKIEM!