

# ZADANIE NA DZIŚ

czwartek – 22.03.2018r

Dziś 22 czyli zrób coś z kimś we dwoje.

Zaproś kogoś bliskiego, znajomego do wspólnej aktywności fizycznej.

Przekonaj kogoś, kto nie ćwiczy regularnie, że warto w ten sposób zadbać o własne zdrowie.

Być może to Ty właśnie zmotywujesz tę osobę do zmiany złych nawyków i pokażesz wartość, jaką niesie ze sobą codzienny, regularny wysiłek fizyczny.

**Powodzenia !**