Witamy Was ponownie!

Pamiętajcie, że w obecnym czasie, kiedy dużo czasu spędzacie w domu, bardzo ważne jest przestrzeganie zasad prawidłowej diety.

Dlatego dzisiaj chcielibyśmy Was zapoznać z piramidą żywienia, a tym którzy ją znają zrobić przypomnienie.



U podstawy piramidy znajduje się to co najważniejsze dla Naszego zdrowia, coraz wyżej znajduje się ilość produktów, która powinna znaleźć się w codziennej diecie, a na samej górze te, których powinno być jak najmniej.

Pamiętajcie, żeby pić dużo wody, jeść jak najmniej słodyczy i produktów tzw. śmieciowych czyli chipsów, hamburgerów itp. i nie pić napojów energetycznych.

Ponieważ na samym dole piramidy znajduje się aktywność fizyczna, mamy dzisiaj dla Was kilka ćwiczeń.

Proponujemy, żebyście poznali platformę z wideo treningami Fitty Kid czyli zestawów domowych ćwiczeń dla dzieci i dorosłych. Fitty Kid to świetny sposób na aktywne spędzenie czasu, trenując indywidualnie lub w rodzinnym gronie razem z rodzicami :).

Ubierz się w strój sportowy. Znajdźcie bezpieczne miejsce do ćwiczeń.
Włącz filmik i zaczynaj:).

Rozgrzewkę zrób dwa razy z przerwą 1-2 min:

<https://liblink.pl/waHSvADzI8>

A teraz wykonaj ćwiczenia rozciągające (stretching):

<https://liblink.pl/uR9nh4CmLA>

Napiszcie, które ćwiczenia podobały Ci się najbardziej.

Z pozdrowieniami

P. Agnieszka i P. Krzyś

PS. Miłej zabawy i pamiętajcie, żeby codziennie ćwiczyć