



Położ ręce
na brzuchu
i weź wdech,
aby ręce
się poruszyły.
Najpierw Ty,
a potem
wszyscy razem.



Unieś ręce do góry
i weź głęboki wdech,
a wypuszczając
powietrze
opuść ręce.



Wypij
szkłankę
wody.



Stań blisko oparcia
krzesła, oprzyj rękę
na oparciu i podnieś
najpierw prawą nogę
i pomachaj nią
do tyłu i do przodu.
Wykonaj 5 powtórzeń.
Potem zmień nogę.



Stań twarzą
do oparcia krzesła
i zrób mały przysiad.
Powtórz 5 razy.



Przybij piątkę
z sąsiadem
po prawej stronie,
obróć się
i przybij dziesiątkę
z sąsiadem
po lewej stronie.



Wyciągnij rękę
do przodu,
wystaw kciuk przed
siebie i narysuj
w powietrzu 5 razy
leżącą ósemkę.
Śledź ruch oczyma.
Zmień rękę.



Usiądź na kraju
krzesła, kreśl
na podłodze
kółka jedną i później
drugą stopą.
Najpierw na
zewnątrz, a później
do środka.



Usiądź wygodnie
na krześle
i prostuj nogi
w kolanach,
raz jedną, raz drugą
- 5 razy
na każdą nogę.



Wyobraź sobie,
że masz skrzydła,
unieś ramiona
10 razy i zrób
5 kótek do przodu
i 5 kótek do tyłu.



Stań twarzą
do oparcia krzesła,
oprzyj ręce
o oparcie i stając
na palcach,
unieś raz jedną,
raz drugą piętę,
- 5 razy każdą.



Stań z wybraną
osobą naprzeciwko
siebie, chwycie się
za nadgarstki,
krzyżując ręce
i zegnijcie na chwilę
nogi w kolanach.
Powtórzcie 5 razy.



Przyłóż głowę
do ręki wyciągniętej
przed siebie.

Kreśl ręką
ósemki i śledź
swój ruch oczyma.

Powtórz 5 razy
na każdą rękę.



Zrób śmieszna
minę, a reszta
niech powtórzy :)



Jaką potrawę
lubisz i potrafisz
przyrządzić?



Twoja recepta
na odporność,
to...



Jak dbasz
o swoje ciało?



Jaki masz sposób
na zdrowe poranki?



Co robisz,
że wyglądasz
tak świetnie?



Jak możesz
jeszcze zadbać
o swoje zdrowie?