

Dzień dobry zaczynamy kolejny tydzień pracy zdalnej !

Za oknem piękne wiosenne słońeczko, temperatura zachęca, aby wyjść z domu na świeże powietrze!!!! Na szczęście od dzisiaj można poruszać się na zewnątrz np. w lesie !!!! Wreszcie możemy legalnie poćwiczyć na dworze. Wierzę, że nie leżycie cały czas w domu, patrząc w ekrany tv, smartfonów czy komputerów. Lekcje zdalne z tzw. przedmiotów wiodących są z pewnością męczące dla Waszych kręgosłupów, mięśni oraz układów krwionośnego, oddechowego itp. Dlatego czas ruszyć w teren!!!!

Dzisiaj w ramach w-f obowiązkowy spacer /niestety w maseczce/ minimum pół godziny w tempie ok. 5km/h Włączcie sobie aplikację „endomondo” i sprawdźcie swój pokonany dystans. Jeśli czujesz się mocny część tej wędrówki pokonaj truchtem. Z pewnością dotleniony mózg wielokrotnie zwiększy swój zakres pozytywnego działania.

Nie zapomnijcie o wygodnym sportowym obuwiu, Na pewno przyda Wam się taki rekreacyjny relaks.

Pozdrawiam Witold Piotrowski