Aktywność fizyczna w dobie koronawirusa.

1.Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób

2. Rodzaje aktywności

3. Korzyści z uprawiania amatorskiego sportu

4. Wpływ ruchu na psychikę człowieka

5. Pomysły na ciekawą aktywność fizyczną i umysłową

     WARTO  PAMIĘTAĆ !!!

Kilkanaście minut domowej aktywności fizycznej każdego dnia

powoduje LEPSZE rezultaty niż godzina ćwiczeń wykonywanych raz

lub dwa razy tygodniowo.

Jerzy Nowak