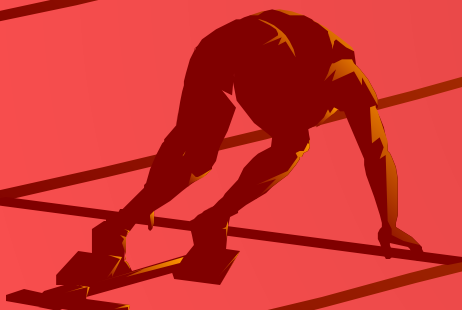


# Фитнес между делом!

Автор



Царегородцева Надежда Леонидовна

2006



**Проснулась ? Хорошенько потянись  
в постели ,почувствуй как  
просыпается каждая мышца . Можно  
повторить несколько раз.**

**Сидишь за столом и делаешь уроки!  
Положи под ноги бутылку и катай  
под столом – это очень полезно для  
здоровья !**

**Читаешь книгу ,поднимай ноги и  
задерживай их навису 3-5 сек. ,10 раз**



**Гуляешь с подругой , при  
каждом шаге  
напрягай мышцы ног и  
живота . Не забывай это  
выполнять !**

**Проявляй  
изобретательность !  
И тогда ты найдешь место  
и  
время для этих упражнений !  
Как видишь в них ты :**



**Твоя домашняя обязанность – мыть посуду! И это ты можешь делать вместе с упражнением для талии и бедер! Вращай бедрами в одну сторону, затем , в другую по 10 раз .**

**Смотришь телевизор , встань за кресло держась за него руками ; ноги поставь на ширине плеч , а теперь раз**

**20- 25 присядь .**

**Улыбка-это лучшее упражнение ,  
которое**

**можно делать с утра до вечера .**

**Подойди**

**к зеркалу улыбнись и скажи : «Я умница ,**

**у меня все получится ,и ничто не**

**испортит**

**мое чудесное**

**е!»**



**Вот и все !Но ПОМНИ зарядку  
нужно**

**делать утром ,в хорошо  
проветренном  
помещении .**

**Следи за питанием !Оно не мало  
важно !**

**На завтрак лучше съесть кашу ; из  
напитков полезнее сок или  
зеленый чай !Желаю тебе быть**

**здоровой и**



Литература:  
Литература:

Журнал  
Журнал

"Маруся!"  
"Маруся!"