

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 ,

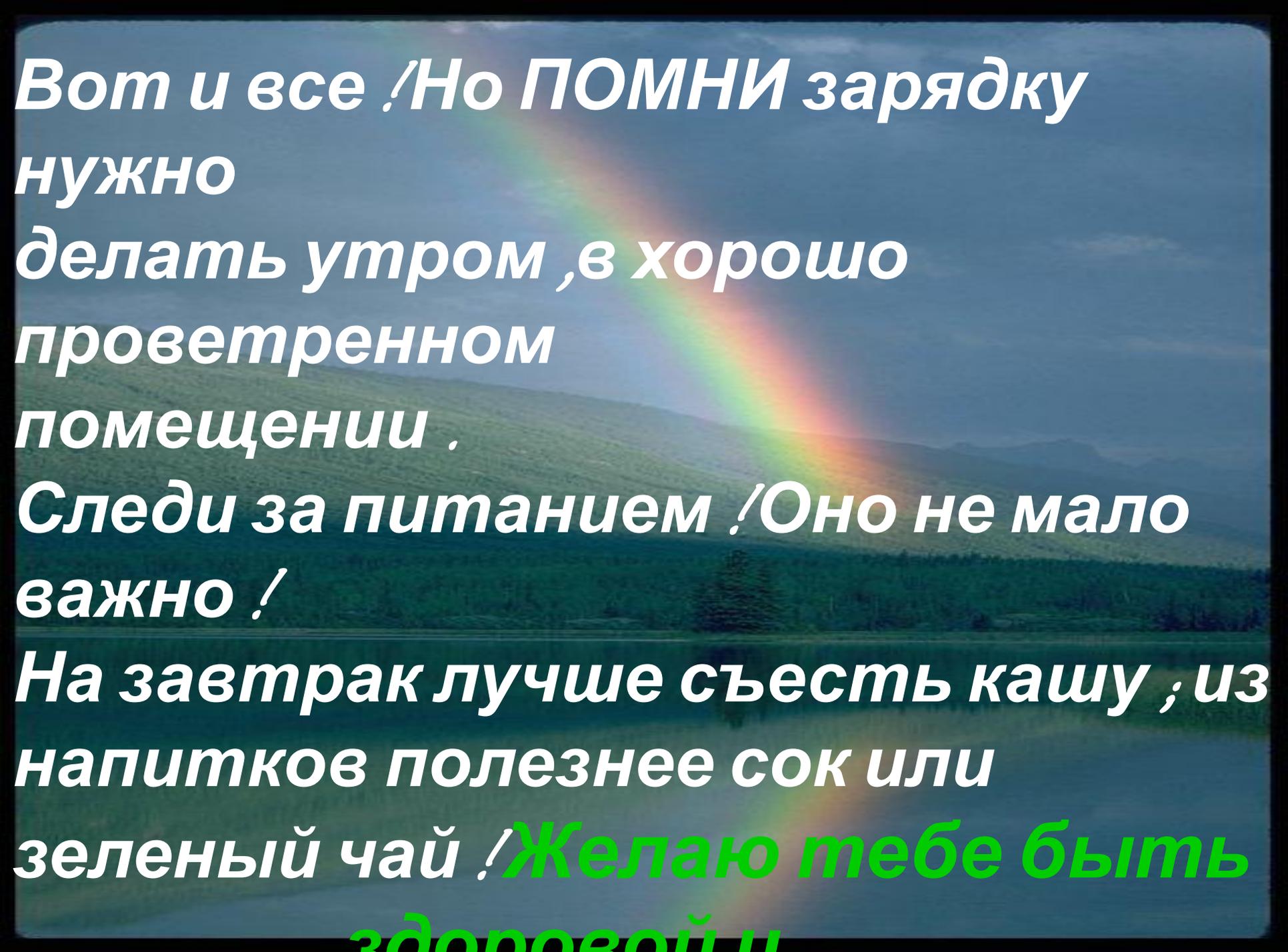
у меня все получится ,и ничто не

испортит

мое чудесное

е!»



A scenic landscape featuring a vibrant rainbow arching over a valley. The foreground shows a lush green field, and the background consists of rolling hills and mountains under a clear blue sky. The text is overlaid on the image in a white, bold, sans-serif font.

**Вот и все !Но ПОМНИ зарядку
нужно**

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

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

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

здоровой и

Литература:
Литература:

Журнал
Журнал

"Маруся!"
"Маруся!"