

- Маму нашу зовут Марина Ивановна. Нас у нее трое, мы девочки-тройняшки. Нам 11 лет. Все свободное время мама старается с нами проводить на свежем воздухе. Зимой- это лыжи, санки, коньки. Летом- ролики, велики, скейты. Дома целый 'автопарк' - подшучивают соседи. Весной и осенью- смотрим по погоде, беремся за ручки и идем гулять, на тренажерах заниматься. Когда мы были маленькие, мама говорит, что одевались дольше, чем гуляли. Все удивлялись и удивляются до сей поры, как маме удается так много времени проводить с нами на свежем воздухе и всегда в движении. Просто мама за ЗОЖ. Свежий воздух и физические нагрузки -залог здоровья. На аптеку надо работать меньше, а больше гулять, бегать, прыгать в веселой компании с хорошими и позитивными людьми- говорит мама.
- 

