

Poranne ćwiczenia

TO PRZYGOTOWANIE NA WYZWANIA CAŁEGO DNIA



CEL



PORANNA GIMNASTYKA:



pobudza układ krążenia



pobudza układ oddechowy



zwiększa mobilność stawów



Liczne korzyści zdrowotne



w sferze fizycznej



w sferze psychicznej

Dlaczego warto ćwiczyć rano?

- poprawa samopoczucia
- sposób na rozbudzenie
- lepsza przemiana materii
- wzrost endorfin
- większy przepływ krwi przez serce
- lepsza kondycja i wydolność organizmu
- lepsza koncentracja



Warto ćwiczyć przez 10-15 minut zaraz po przebudzeniu, przed śniadaniem.