



# БАЛАНС ВСЕМУ ГОЛОВА

СОВЕРШАЙТЕ ПРОГУЛКУ ИЛИ БЕГ ТРУСЦОЙ СО СВОИМ СПУТНИКОМ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ. НАДЕНЬТЕ РАБОЧИЕ ПЕРЧАТКИ ПРИ ХОДЬБЕ/БЕГЕ, ВОЗЬМИТЕ МЕШОК ДЛЯ МУСОРА И ПОДБЕРИТЕ ИЗ ПОД РАСТАЯВШЕГО СНЕГА МУСОР.

СОЧЕТАНИЕ ТРЕНИРОВКИ БЕГА И СБОРА МУСОРА НАЗЫВАЕТСЯ ПЛОГГИНГОМ. УПРАЖНЕНИЯ ЧЕРЕДУЮТСЯ МЕЖДУ ПЕРЕРЫВАМИ НА ОТДЫХ И ЯВЛЯЮТСЯ ХОРОШЕЙ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ, КОТОРАЯ ПОВЫШАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.

ПРОЙДИ ТЕСТ НА ВИТАМИНЫ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ И ПОСМОТРИ РЕКОМЕНДАЦИИ НА

[peaasi.ee](http://peaasi.ee)



peaasi.ee

TERVISEKASSA