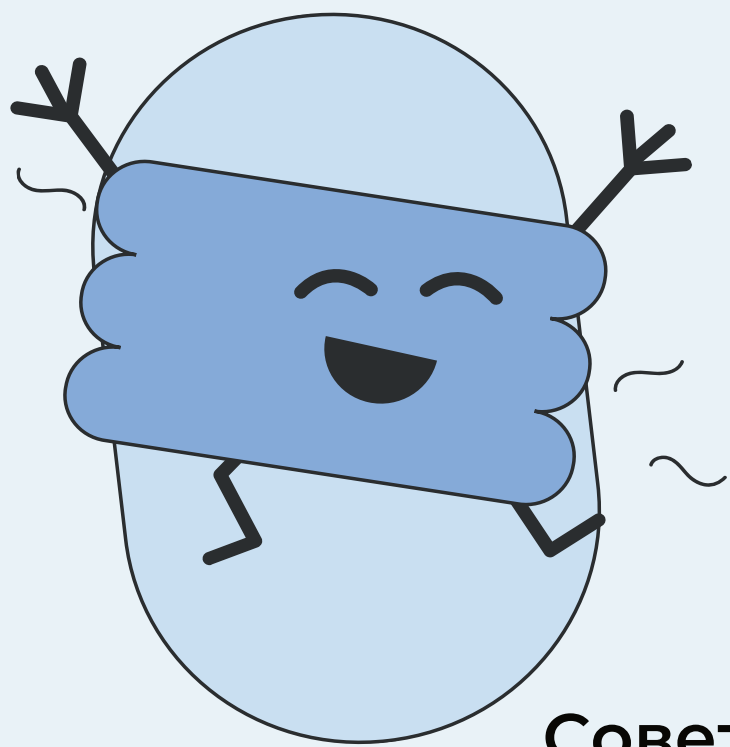


ГЛАВНОЕ- ДВИГАЙСЯ!



Советы по укреплению
психического здоровья
можно найти на сайте
peaasi.ee

Советы для веселой физической активности:

- Вертись!
- Пробуди воображение и построй от рабочего кабинета до туалета полосу препятствий. Рассчитай, сколько раз нужно выйти в туалет, чтобы набралось минимум 20 минут умеренной физической активности в день.
- Танцуй! Готовя завтрак, вынимая белье из стиральной машины, обуваясь...
- Научись жонглировать, прыгать через скакалку, вертеть мяч на одном пальце
- Кто помнит свое детство в 80-е и 90-ые – например, резиночка и другие подвижные игры. Научи им нынешнее поколение.
- Йога для лица! Лучшее время для гримас – в экранах на собрании!



peaasi.ee

TERVISEKASSA