

NIE DAJ SIĘ BÓLOWI ZADBAJ O ODPOWIEDNIĄ DAWKĘ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

CIOP  PIB

 NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

SIEDZIMY WIECEJ NIŻ NAM SIĘ WYDAJE !!!



71,2%

BADANYCH SIEDZI
PODCZAS PRZERWY



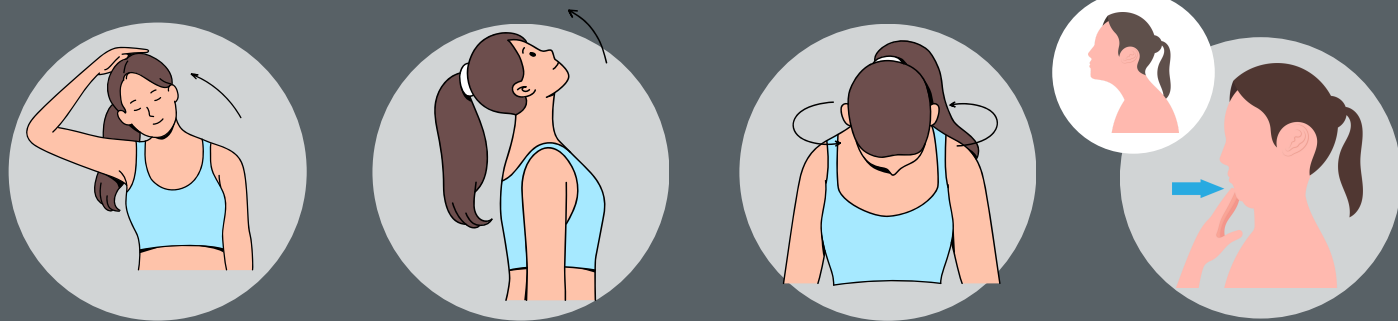
JEDYNIĘ

14,4%

PODCZAS PRZERWY
ĆWICZY

ZRÓB PIERWSZY KROK SPRÓBUJ TYCH PROSTYCH ĆWICZEŃ!

ROZRUSZAJ SZYJĘ



RUSZ RAMIONAMI, UAKTYWNIJ BARKI, ROZRUSZAJ NADGARSTKI



OTWÓRZ KLATKĘ PIERSIOWĄ I ODETCZNIJ PEŁNĄ PIERSIĄ



DAJ ULGĘ PLECOM, PRZECIĄGNIJ SIĘ, SKRĘĆ I ROZLUŹNIJ



JEŚLI TYLKO MOŻESZ WSTAĆ OD BIURKA I RUSZAJ SIĘ

