

Zimowy spacer

Witamy Was Kochani!

Za oknem piękna zima, dlatego zachęcamy Was do korzystania z jej uroków. Zimowe spacery są bardzo korzystne dla Naszego zdrowia i urody. Nie tylko są świetną formą aktywności fizycznej, ale również wzmacniają odporność.

Spacerując dotleniamy organizm, hartujemy się oraz łąpiemy witaminę D tak ważną zarówno dla odporności jak i zdrowych kości. Wychodząc na spacer poprawimy również nastrój i samopoczucie. Unikniemy zimowej chandry i naładujemy akumulatory pozytywną energią. Podczas spaceru możemy wykonać kilka dodatkowych ćwiczeń ogólnie usprawniających spośród tych, które Wam zalecamy. Warto również głęboko pooddychać, ponieważ zimowe powietrze korzystnie wpływa na drogi oddechowe. Wystarczy tylko wstać z kanapy, dobrze się ubrać i wyjść z domu. Zapewniamy, że po takim spacerze będziecie czuli się wspaniale, a ciepła herbata wypita po powrocie do domu będzie smakować wyśmienicie. Aby napój był rozgrzewający możecie dodać imbiru, soku malinowego domowej roboty lub miodu. Dla poprawienia aromatu możecie dorzucić kilka ziaren goździków. Jeśli macie w domu owoce cytrusowe, dodajcie je do przygotowanej herbaty, aby urozmaicić jej smak i dodatkowo wzbogacić napój w porcję witaminy C. No to w drogę!

A na zachętę zobaczcie Waszych kolegów i koleżanki podczas spacerów.

Pozdrawiamy specjalistę ds. rehabilitacji Beatę Wlazłowską oraz instruktora terapii zajęciowej z pracowni gospodarczo – kulinarnej Edytę Stelmach.