

## RUCH NA ODPORNOŚĆ

### „Nie możemy ćwiczyć razem ,więc ćwiczcie w domu”

Piękne słowa wsparcia płyną od naszej instruktorki fitness Grażyny Wyczałkowskiej. Dziękujemy za wsparcie. Moje Kochane fitnessowe Kobiety. Każda z Nas kocha ruch i życie bez niego w obecnej sytuacji jest trudne. Też cierpię. Nikt z NAS nie wie, jak długo ten stan potrwa. Musimy myśleć pozytywnie, ale również zdroworozsądkowo. Nasza odporność spadnie jeśli nie będziemy się ruszały, zatem korzystajcie ze spacerów, chodźcie z kijami. Biegajcie. Róbcie to systematycznie i o stałych porach. Ważne w tym okresie, jest odżywienie. Nie objadajcie się i jedzcie więcej warzyw. Jak tylko, sytuacja ulegnie zmianie - ostro ruszymy na swoje zajęcia! Myślę, że bardziej niż kiedykolwiek będziemy świadome, czym jest ruch i jak ogromnie ważną rolę odgrywa w naszym życiu. I jeszcze jeden wymiar tej sytuacji - to niewyobrażalna tęsknota za WAMI. Bardzo mi brakuje, rozmów, uśmiechów, Waszej energii, zmagañ, pytań. Sport bardzo łączy ludzi, bo wynika z pasji i serca. Motywacja, wspólny trening i efekty płynące z tego są nieocenione. Dziękuję WAM i myślę, że wkrótce się zobaczymy! Przytulam i pełna optymizmu wierzę, że wkrótce pot zaleje nam czoła, a nasze serducha wypełni radość i spełnienie."