

17.04.2020r.

**Temat. Choroby cywilizacyjne – otyłość.**

Witajcie. Po świętach zapraszam Was do zapoznania się z poniższymi linkami:

[https://www.youtube.com/watch?v=b9XVly\\_ioHE](https://www.youtube.com/watch?v=b9XVly_ioHE) -

<https://ncez.pl/zdrowe-odchudzanie/praktyczne-porady/jak-walczyc-z-nadwaga-i-otyloscia-->

Bardzo proszę o obejrzenie i wysłuchanie prezentacji z uwagą. Napiszcie, jakie ćwiczenia wykonujecie w domu i ile minut dziennie, lub tygodniowo ćwiczycie.

Do usłyszenia.