

TO DÁM!

Najdu si pro sebe čas a protáhnu své tělo

Pravidelné protažení během dne zlepšuje kvalitu života i produktivitu práce - podporuje vitalitu, imunitní systém a pomáhá bojovat s únavou.

Chcete mít více energie během dne, ale i po práci?

Dám tomu šanci!



dopoledne



před obědem



*pauza na kávu
i protažení!*



než půjdu z práce



*velký kus práce za mnou,
tělo si zaslouží pauzu!*

měsíc:

týden:

KAŽDÝ DEN SE PROTÁHNU

ALESPON 1x... ideálně 2x!



a pokud to zvládnu vícekrát... woohoooo, yes!

To jsem pak jednoznačně král / královna svého dne!

JDE MI TO DOST DOBŘE!



PO ÚT ST ČT PÁ

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|



PO ÚT ST ČT PÁ

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|



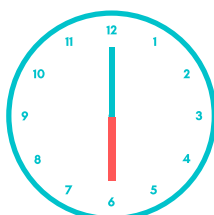
PO ÚT ST ČT PÁ

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|



PO ÚT ST ČT PÁ

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|



PO ÚT ST ČT PÁ

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|