

Zdrowi i szczęśliwi 2020

Zdrowa rodzina to szczęśliwa rodzina dlatego staramy się stosować do 5 podstawowych zasad: świadome odżywianie, wybieranie zdrowej żywności, zmiana nastawienia psychicznego (więcej optymizmu), regularne ćwiczenia fizyczne oraz relaksacyjne dbanie o właściwą ilość snu.

Gdy jest ciepło więcej czasu spędzamy na dworze



Najważniejsze to wspólny czas razem



Zima to czas na ćwiczenia w domu i gry planszowe



Podstawą jest wiedza na temat zdrowia i wdrażanie jej stopniowo choćby małymi krokami.

