

Dzień dobry,

dziś trochę pobędziemy w kuchni ale także zadbamy o kondycję fizyczną!

Na początek proponuję kolorowe, smaczne i zdrowe kanapki:

<https://www.youtube.com/watch?v=tNpS5IRaO4w>

Ćwiczenia:

https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

<https://www.youtube.com/watch?v=bzboHM5GUzg>

A może macie ochotę zrobić własnoręcznie piankolinę?

https://www.youtube.com/watch?v=w_cupttsuJg lub

https://www.youtube.com/watch?v=IBw6G9Q_XTQ

Pozdrawiam, J. Włoszczyńska