КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 13

Зробіть 10 присідань (відтискань)

Будь-які фізичні вправи сприяють виробленню дофаміну. А дофамін пов'язаний із концентрацією уваги, відчуттям себе успішними, ресурсними. Будь-яка фізична активність, яка в радість, — внесок і в емоційну стійкість.

Тілу важливо допомогти вміщувати в себе всі емоції та інформацію, яка надходить, і кожним блоком вправ зміцнюється «тілесний контейнер».

СМАРТ ОСВІТА
НУШ НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
unicef