

Физическая активность

- 1. Прогуляться по парку
- 2. Пройтись по лестнице вниз
- 3. Пройтись по лестнице вверх
- 4. Прогуляться по окрестностям
- 5. Сделать 1 минуту планки
- 6. Протереть дома пыль под музыку
- 7. Сходить в бассейн или spa
- 8. Пройтись по магазинам
- 9. Попрыгать на скакалке 15 минут
- 10. Выехать за город
- 11. Потанцевать
- 12. Делать упражнение велосипед в течении минуты
- 13. Ходить по комнате пока болтаешь по телефону
- 14. Сходить на новую тренировку
- 15. Сделать зарядку
- 16. Сходить в музей, на концерт или выставку
- 17. Помыть полы и окна
- 18. Пропылесосить
- 19. Сделать упражнения на растяжку
- 20. Делать упражнения для рук, пока греется чайник
- 21. Потанцевать
- 22. Пройти одну остановку по дороге на работу
- 23. Прогуляться по городу с подругой