Ruch to zdrowie, nic nie rujnuje naszego zdrowia tak, jak brak aktywności fizycznej, siedzący tryb, czy godziny przed telewizorem i komputerem Ruch towarzyszy nam od zawsze i jest dla nas niezbędny. Dzięki aktywności fizycznej możemy m.in.: poprawić lub zachować naszą wydolność fizyczną, utrzymać odpowiednią wagę ciała, zbudować masę mięśniową, która stabilizuje stawy i kręgosłup, zwiększyć naszą odporność, dlatego zapraszam na ćwiczenia online: [WFonline.](https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia)