

Zajęcia o zdrowym odżywianiu

W dniu dzisiejszym praktykantka Ania razem ze swoją siostrą przeprowadziły w naszej grupie zajęcia dotyczące zdrowego odżywiania się. Wychowanki dowiedziały się jak powinny się odżywiać oraz w jaki sposób jeść zdrowo tak żeby się najeść, a nie przytyć. Poznały proporcje w jakich powinny jeść białka, tłuszcze oraz węglowodany.

Druga część zajęć była bardziej aktywna. Wychowanki ćwiczyły na sali gimnastycznej oraz poznały ćwiczenia za pomocą których mogą rzeźbić swoje ciała. Połowa wychowanek zmęczona, a druga połowa zmotywowana do działania. Zdrowa dieta i ćwiczenia zaczynają się u nas od jutra. Do wakacji będzie forma !