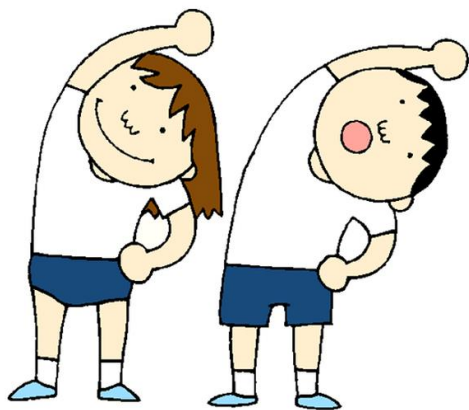


Γυμνάζομαι στο σπίτι!



Είναι πολύ σημαντικό να γυμναζόμαστε τώρα που βρισκόμαστε στο σπίτι, γιατί έτσι διατηρούμαστε δυνατοί. Η φυσική άσκηση μας βοηθά επίσης να μειώσουμε την ένταση και το θυμό που νιώθουμε και μας κάνει να αισθανόμαστε πιο χαρούμενοι! Εσένα, ποιες ασκήσεις γυμναστικής σου αρέσουν;

Βάλε φαντασία και ζωγράφισε στο πλαίσιο μια εικόνα του εαυτού σου να εκτελεί την αγαπημένη σου άσκηση!

