

Zadanie 1 do wykonania:

Samodzielnie lub z pomocą i udziałem rodziców zrób kanapkę lub dowolny zdrowy posiłek. Zdjęcie wysyłamy na e-mail [awfjoe@gmail.com](mailto:awfjoe@gmail.com)

Termin wykonania zadania- do 26 kwietnia. Życzę udanej zabawy i pozdrawiam ciepło.

Szymon Czerwiński



Jak przygotować napój izotoniczny

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR2XGHTfDKSUGdZr_9_DVisWqRm7GNyi7o-LiEB4iSsBKWoatiylN4PdVQ&feature=share&v=jHGF9Ek5pug&app=desktop)

[fbclid=IwAR2XGHTfDKSUGdZr\\_9\\_DVisWqRm7GNyi7o-](https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR2XGHTfDKSUGdZr_9_DVisWqRm7GNyi7o-LiEB4iSsBKWoatiylN4PdVQ&feature=share&v=jHGF9Ek5pug&app=desktop)

[LiEB4iSsBKWoatiylN4PdVQ&feature=share&v=jHGF9Ek5pug&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR2XGHTfDKSUGdZr_9_DVisWqRm7GNyi7o-LiEB4iSsBKWoatiylN4PdVQ&feature=share&v=jHGF9Ek5pug&app=desktop)

## Zadanie 2

W załączonym linku jest prosty delikatny trening, żeby się trochę w domu poruszać :)

<https://www.youtube.com/watch?v=-fQdryCEoQU>

A na koniec challenge!!! Przyjmujemy pozycje plank – deska i wytrzymujemy jak najdłużej. Czas proszę przesłać razem ze zdjęciem zdrowego posiłku na e-maila.

