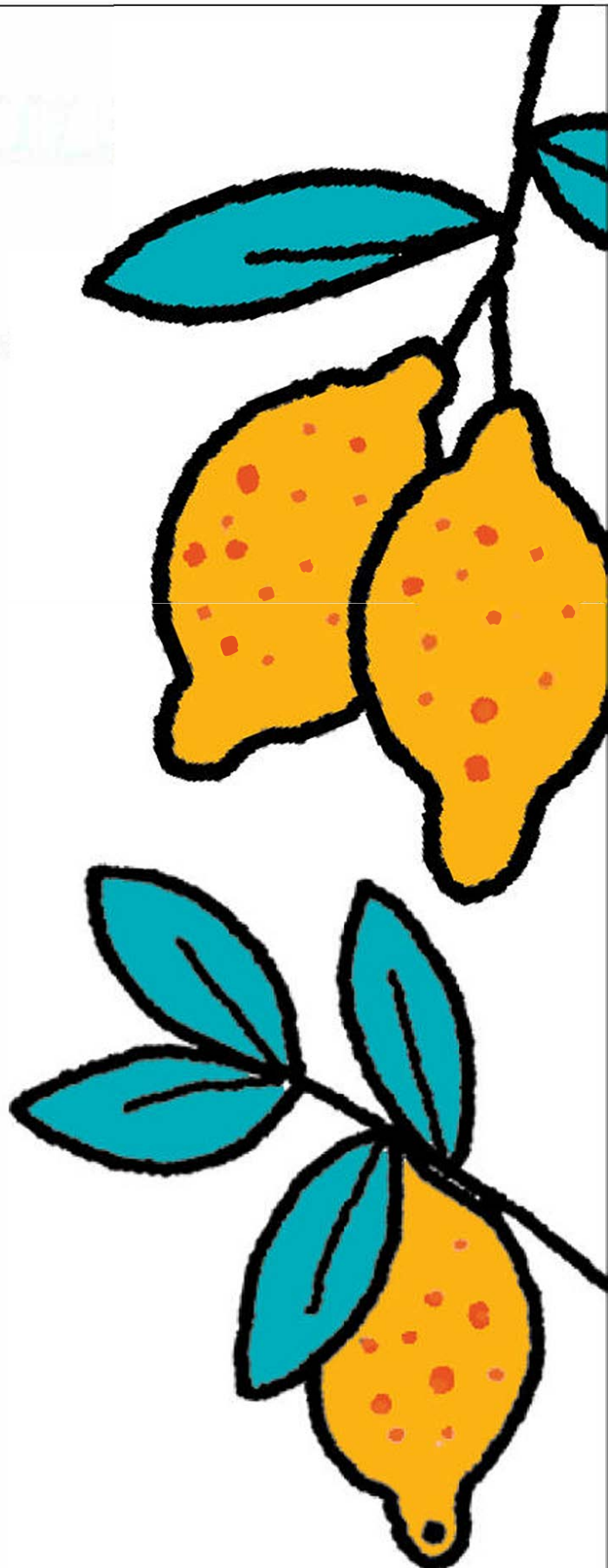


Зняття стресу: : лимон

Ця вправа знімає м'язову напругу.

Уяви, що ти тримаєш лимон:

- Протягни руку до дерева і візьми з гілки два лимона: по одному в кожену руку
- Сильно відіжми весь сік - вичави, вичави, вичави
- Кинь лимони на підлогу і розслаб руки
- Повторюй, поки не вистачить соку на хороший лимонад!
- Після останнього віджимання добре струси руки і розслабся!



Save the Children