

Tipuri de mișcare

Cobor până jos și dau 2 ture de bloc

Fac stretching – 5-10 minute

Fac yoga – 5-10 minute

Dansez pe 2-3 melodii

Dau o tură de cartier

Merg pe jos 2 stații de autobuz

Orice formă de sport care îți place (HIIT, alergat, bicicletă, înot, box, spinning, TRX etc)

