

ZESTAW XI

- **Prawidłowa postawa ciała w leżeniu:**

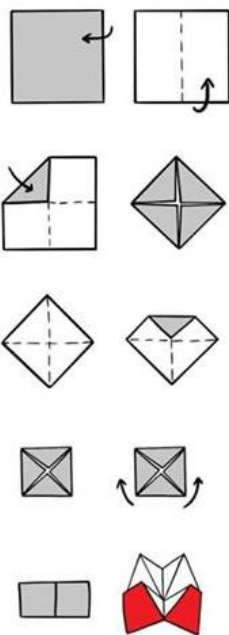
Zobacz film i staraj się wykonywać codziennie

>>> [KLIKNIJ TUTAJ](#) <<<



Źródło: <https://ewf.h1.pl>

- **Zabawa „piekło-niebo”**



instrukcja:

>>> [OBEJRZYJ FILM](#) <<<<

Źródło: Joanna Hoffnam facebook.com



MASA OWSIANA

Składniki:

**2 szklanki płatków owsianych lub
orkiszowych**

1 opakowanie kisielu

0,5 szklanki ciepłej wody

Kolorowa posypka, wiórki kokosowe.

**Płatki wsypać do miski i zalać ciepłą
wodą i dodać kisiel w proszku. Wszystko
razem wymieszać i masa gotowa. ☐**

