

Jasna Strona - materiały

14 błędów, które popełniasz przed snem

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSrfspMe2Os>

6 błędów, które popełniasz podczas picia wody

<https://www.youtube.com/watch?v=mGi9l10gZ58>

Co się dzieje, kiedy w ogóle nie ćwiczysz?

<https://www.youtube.com/watch?v=IE5kz9ObX0M>

Każdego ranka wykonujcie te 5 czynności i zobaczcie jak was zmienia

<https://www.youtube.com/watch?v=XVyx2pZcUw&list=RDCMUCy1x3Lo-F42zaNfRAvrV-iw&index=3>

Nie masz ochoty ćwiczyć Oto, co dzieje się z twoim ciałem, kiedy tego nie robisz!

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