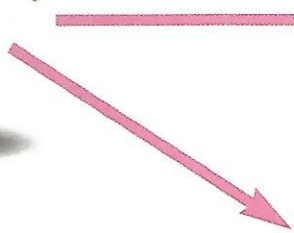
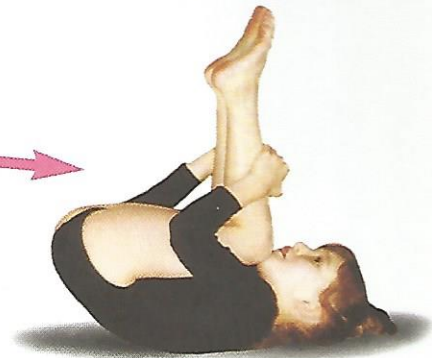
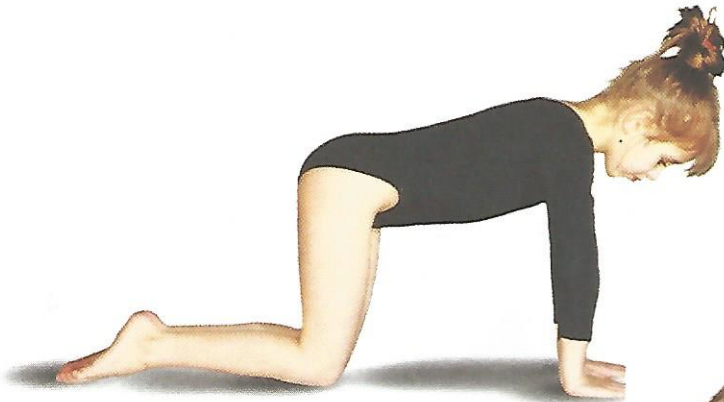


# Relaksacja i koncentracja

## Pozycje jogi



Wykonuj codziennie ćwiczenia wzmacniające  
mięśnie brzucha i stóp: przez tydzień,  
przez miesiąc.

