Wiosna 2023 już u nas. I niech tak zostanie!

Za oknem nieśmiało coraz cieplej, choć na wiosnę z prawdziwego zdarzenia przyjdzie nam jeszcze zaczekać. Przed nami trochę deszczu i temperatury zbliżone do 0 stopni Celsjusza. Na szczęście kalendarz nie kłamie i wiosna, w końcu nas zaszczyciła. Wraz z przyjściem wiosny, zaczynamy też odczuwać dodatkową energię, chęć do życia. Dni stają się dłuższe, a ciepłe promienie słońca skutecznie wypędzają z naszej psychiki zimową apatię. Długie spacery wśród kwitnących drzew i łąk, rowerowe przejażdżki to doskonałe formy aktywności fizycznej, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie.

Witaj Wiosno!



