

## **POJDI NA DALJŠI SPREHOD – HITRA HOJA**



**NE GLEDE NA VREME, DEŽ ALI MEGLA, POJDITE S STARŠI NA DALJŠI SPREHOD.**

**ZAČNITE POČASI, DA SE OGREJETE IN PRIPRAVITE TELO NA DALJŠI ČAS HOJE.**

**HOJA NAJ BO BREZ POSTANKOV IN PREKINITEV.**

**UŽIVAJTE ZADOSTNE KOLIČINE TEKOČINE, PIJTE VEČKRAT IN V MAJHNIH KOLIČINAH.**

**ČE NA POTI SREČATE NAJBOLJŠO PRIJATELJICO, NJENO MAMO,  
JI SAMO POMAHAJ OD DALEČ!!! 😊**