



Z okazji

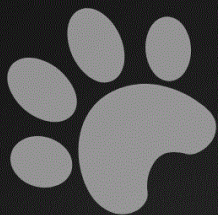


rozkwitającej wiosny:



We wtorek (9 kwietnia)
ubrania w wiosennych kolorach lub
związane ze
Światowym Dniem Gołębia
zwalniają ze stroju regulaminowego.





Nasze social media



FB - Pet_Heroes



IG - pet_heroes_zzt2

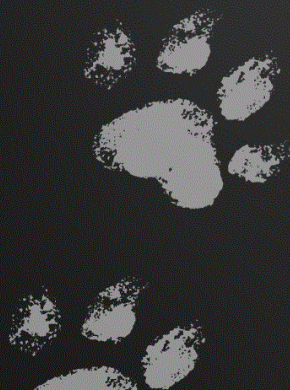


Tik Tok - petheroes2



PET HEROES

ZAPRASZA !!!



Współczesny świat charakteryzuje się niską świadomością społeczną dotyczącą chorób krwi oraz serca. Z tego powodu często nie wiemy jak pomóc osobie chorej.

Wielu ludzi w Polsce nie zdaje sobie sprawy, że mogą przyczynić się do uratowania czyjegoś życia. Nie ma wystarczająco dawców szpiku, dlatego tysiące osób umiera. Rejestracja zajmuje niewiele czasu, a może uratować nie jedno życie.

I to nasze zadanie - jako projekt olimpiady Zwolnieni z teorii chcemy to zmienić!





CZY WIESZ, ŻE...?

HEJ JAKO PROJEKT „SPORT TO ZDROWIE” Z ZWOLNIENI Z TEORII CHCIELIBYŚMY PRZEDSTAWIĆ WAM PEWNE CIEKAWOSTKI NA TEMAT SPALANIA ZBĘDNYCH KALORII PODCZAS JEDNEJ GODZINY SNU SPALAMY OKOŁO 50-70 KCAL. W CIĄGU CAŁEJ NOCY (8 GODZIN SNU) WYNOŚI TO W PRZYBLIŻENIU 400-560 KCAL.



NAJINTENSYWNIEJSZYM SPORTEM (RÓWNIEM DOBRYM W SPALANIU, CO SKAKANIE NA SKAKANCE), JAKI PRZEBADALI NAUKOWCY, OKAZAŁO SIĘ BIEGANIE W TEMPIE 4:39 MIN/KM. CHCESZ SPALIĆ 1074 KCAL W GODZINĘ? IDŹ I BIEGAJ PRZEZ GODZINĘ





Move4Health



Hejka! Jesteśmy uczennicami Icl.O.
Realizujemy projekt zwolnieni z teorii.
W naszych działaniach skupimy się na edukowaniu siemianowickiego młodego pokolenia jak ważny w życiu jest sport i ile korzyści się z nim wiąże.
Przeprowadzimy prelekcje w przedszkolach oraz szkołach podstawowych. Prowadzimy również social media na których znajdą się takie serie jak: zdrowe przekąski, zamienniki niezdrowych produktów, oraz domowy workout, czyli przepis na zdrowy tryb życia



COŚ O NAS:

Martyna - wesola i pogodna częsta bywalczyni siłowni
Maja - śmiała i żądna przygód nie boi się wyzwań
Natalka - radosna i promienna łyżwiarka figurowa
Ola - szalona i wечно roześmiana wybiera spacer zamiast autobusu
Wiktoria - optymistyczna działaczka nie lubi siedzieć w domu



TO MY!!!
A TO NASZE
SOCIALE!!!!

