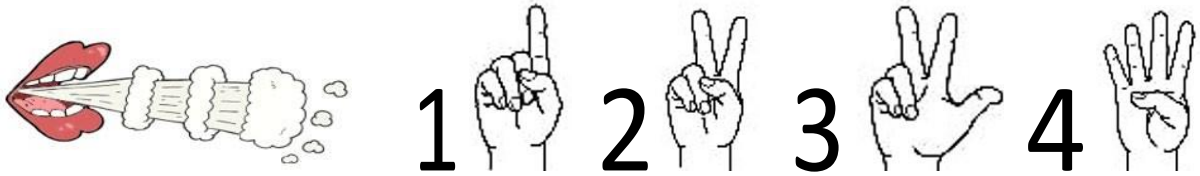


Ρουτίνα Ηρεμίας

1. Πάρε 4 βαθιές αναπνοές:



2. Σφίξε και μετά άνοιξε τη γροθιά 4 φορές:



3. Μέτρησε μέχρι το 10:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Μπράβο!

