

**ΘΕΜΑ:** Σύντομο πρόγραμμα αερόβιας άσκησης



Οι μύες μας χρειάζονται ενέργεια για να εργαστούν και να ασκηθούν!

και από πού προέρχεται αυτή η ενέργεια;



Σωστό!!! - από το φαγητό που τρώμε!

