

# Bądź świadoma. Dbaj o siebie



1

Przyjmij pozycję  
leżenia na boku.  
Połóż dłoń na  
wysokość twarzy.



2

Podprzyj się na dłoni  
i powoli podnieś tułów  
bokiem w górę.



3

Podnosząc się jednocześnie  
opuść nogi. Usiądź prosto.