

„Kwarantanna”

Wszyscy jeden temat mają
- Koronowirusa się obawiają.
Siedzieć w domu nam każą,
wtedy inni się nie zarażą.
Wstałam rano i główkuję,
mus coś zrobić bo zwariuję!
Od nadmiaru wiadomości,
aby nabrać dystansu i odporności,
na spacer się wybrałam
i już pomysł na siebie miałam.
Ani chwili nie próżnuję,
dobłą formą zaszpanuję.
Mistrzem fitness być nie muszę,
ale ciałem chętnie ruszę.
Najpierw wdech głęboki,
potem cztery podskoki.
Przysiady, brzuszki skośne,
to ćwiczenia całkiem znośne.
Na trzy cztery w górę ręce,
bioderkami też pokręcę.
Gimnastykuję się gdzie popadnie,
korona mi z głowy nie spadnie.
Kwarantanna nie jest straszna
to sprawa zupełnie jasna.
Dużo czasu teraz mam
i o zdrowie swoje dbam.

Adriana Pielą, 2ct