**#Teraz Czas Na Czytanie**

 Badania udowodniły, że czytanie skutecznie niweluje stres: **już 6 minut czytania obniża poziom stresu o 60%.**

Czytanie przynosi także wiele innych skutków długofalowych:, buduje nasze relacje z rówieśnikami, emocjonalne, ma moc niwelowania różnic społecznych.

**Zachęcam: macie czas? Czytajcie!**

dla uspokojenia,

dla rozwoju emocjonalnego

 dla odbycia najwspanialszych podróży pozostając we własnych czterech ścianach!

Jeśli chcecie się podzielić zdjęciami – wrzucajcie na

**Jak czytać książki za darmo - legalnie i nie w bibliotece**

<https://www.youtube.com/watch?v=y7Qlr4BsZuQ>

[w](http://www.storytel.com)[[www.zapmeta.com.pl/szukj‎](http://www.storytel.com)](https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=DChcSEwjln8PE8MHoAhXFoxgKHZ1FBtkYABADGgJsZQ&ohost=www.google.com&cid=CAESQeD2dQu8ZQFQkdAr9oQ4ux-Di6GxKawgytpFs1rS5a88g4Z1_RN63Kba22EYjwcl0sqWNpSjdXjpsR0rzMgd1d2g&sig=AOD64_2uUFHPs_r0erhne6zbM8VtCmKuRw&q=&ved=2ahUKEwiVzbzE8MHoAhVipYsKHTn2DCMQ0Qx6BAgQEAE&adurl=)[‎](http://www.storytel.com)

[wolnelektury.pl › katalog › audiobooki](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiVzbzE8MHoAhVipYsKHTn2DCMQFjABegQIBxAB&url=https%3A%2F%2Fwolnelektury.pl%2Fkatalog%2Faudiobooki%2F&usg=AOvVaw2XrdAbl19m9Drv5-FqaslY)

[ww.storytel.com](http://www.storytel.com)

www.ebooks43.pl