

Ćwiczenie. Uzupełnij tekst, wpisując w puste pola „rz” lub „ż”.

- Najwy__szy czas podą__yć za wewnęt__nym głosem i zadbać o tę__yzną fizyczną - p__ekonywał p__yjaciół oraz p__ypadkowych p__echodniów P__emek. Zamiast jednak p__ygotowywać się do tego w sposób p__emyślany i upo__ądkowany, p__yzwyczając ciało do wzmo__onego wysiłku, od razu na__ucił sobie ostry re__im ćwiczeń. O b__asku rozg__ewka, bie__nia i pod__ucanie cię__arów. W p__erwie na obiad t__ysta b__uszków oraz prę__enie nó__ek na u__ądzeniach w siłowni. I tak a__do zmie__chu. __ebra P__emka t__eszczwały złowró__bnie. Nic dziwnego - poło__ył na nich zbyt du__e odwa__niki. Na p__emian k__y__ował p__edramiona i robił p__ysiady, dzier__ąc w dłoniach __elazne krą__ki. Na p__ekór __yczliwym nie p__ejmował się dr__eniem kator__niczo znu__onych mięśni. Po t__ech dniach podpo__ądkowanych wyłącznie __eźbieniu muskulatury, P__emek znieenacka p__ewrócił się w p__ebieralni. T__eba go było p__ewieźć do szpitala, gdzie leka__ p__episał zast__yki z od__ywkami. Niemąd__e jest popaść w p__esadę. Dob__e, gdy mie__ysz ku gó__e, lecz zwa__te__ na pot__ebę wyło__enia się czasem plackiem na le__aku.