

Egészségünk legjobb karbantartója:a rendszeres testmozgás



A rendszeres testmozgás és az egészség szoros összefüggése már évezredek óta ismert, de talán soha nem volt akkora jelentősége, mint napjaink íróasztalokkal és közlekedési eszközökkel zsúfolt, elhízással, magas vérnyomással, vagy koleszterinszint-emelkedéssel fenyegető világában.

[Bővebben>>>](#)