

Sosem késő elkezdni!



Ha a változó korba érő nő eddig még netán egyetlen mozgásformát sem gyakorolt volna azon kívül, amellyel mindennapi munkája, háztartása, a gyermeknevelés járt, épp ideje elkezdenie, hiszen testét-lelkét felüdítheti, a menopauza tüneteit csökkentheti vele.

[Bővebben>>>](#)