

Téli sportok - baj nélkül



A rendszeres testmozgás egészséges. Segít a stressz oldásában, a fertőzések megelőzésében, illetve csökkenti a szívinfarktus vagy a mellrák kialakulásának kockázatát. Ráadásul a szabadban űzhető sport a léleknek is jót tesz! Csak merjük kidugni az orrunkat a jó meleg szobából!

[Bővebben>>>](#)