

Dbamy o sprawność fizyczną w dobie pandemii. Wywiad z panią Martą Moskwa

Pozostawanie przez dłuższy czas w domu nie sprzyja aktywności fizycznej. Co możemy zrobić by zachować sprawność fizyczną? Jak uprawiać w tych warunkach sport? O radę zapytaliśmy Panią Martę Moskwa, która uwielbia wspinaczkę wysokogórską i sporty ekstremalne, jest zdobywczynią wielu szczytów górskich na kilku kontynentach.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/GOTOWE-Jak-zachowac-wysoka-sprawnosc-fizyczna-w-dobie-pandemii.-Wywiad-z-pania-Marta-Moskwa.mp3>