Jak zadbać o kondycję fizyczną po Świętach?

Święta, święta… Czas, gdy mamy wiele jedzenia na stole świątecznym stole. Konsekwencje objadania są nieuniknione. W jaki sposób z nimi zawalczyć? O tym porozmawiamy z trenerem personalnym. Przypominamy audycję sprzed roku przygotowaną przez radiowców z oddziału Radia SoVo w Mokrzeszowie. Temat jest cały czas aktualny…

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/Jak-zadbac-o-kondycje-fizyczna-po-swietach.mp3

https://osir.swiebodzice.pl/

https://www.youtube.com/channel/UC3_UoPoc_4zfhfUa7NiOXBQ





