

# Jak zadbać o kondycję fizyczną po Świątach?

Święta, święta... Czas, gdy mamy wiele jedzenia na stole świątecznym stole. Konsekwencje objadania są nieuniknione. W jaki sposób z nimi zawałczyć? 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-zadbać-o-kondycję-fizyczną-po-swiątach.mp3>

<https://osir.swiebodzice.pl/>

[https://www.youtube.com/channel/UC3\\_UoPoc\\_4zfhfUa7Ni0XB0](https://www.youtube.com/channel/UC3_UoPoc_4zfhfUa7Ni0XB0)

