

Dlaczego warto jeść lody

Lody! Czy ktoś wyobraża sobie przeżyć bez nich lato? Nie. Bez względu na miejsce zamieszkania wszyscy znają ten słodki i zimny deser, który pomaga ochłodzić organizm w najgorętsze dni.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/lody.mp3>

Aktywność fizyczna podczas upałów – rozmowa z fizjoterapeutą

Kajaki, żaglówki, jazda na rowerze, pływanie doskonale odprężają, a przy tym pomagają spalić kalorie, co niewątpliwie stanowi wartość dodaną do naszych wyczekiwanych wakacji. Jakie ciekawe sporty można uprawiać w lecie? I jak zachowywać zdrowy rozsądek i bezpiecznie z nich korzystać? Posłuchajcie co podpowiada rehabilitant.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/aktywnosc-fizyczna-latem.mp3>