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