



TASAKAAL ON PEAAASI

VÕTA KORD PÄEVAS KOOS KAASLASEGA ETTE ÜHINE JALUTUSKÄIK VÕI JOOKSUTIIR. PANE JALUTAMA/JOOKSMA MINNES KÄTTE TÖÖKINDAD, HAARA KAASA PRÜGIKOTT JA NOPI ÜLES LUME ALT VÄLJASULANUD PRÜGI*.

*JOOKSUTRENNI JA PRÜGI KORJAMISE ÜHENDAMIST NIMETATAKSE PLOGGINGUKS EHK PRÜGIJOOKSUKS. PRÜGIJOOKSU TEHES VAHELDUB LIIKUMINE PUHKEPAUSIDEGA JA SEE ON HEA INTERVALLTREENING, MIS PARANDAB VASTUPIDAVUST JA TÖÖVÕIMET.

TEE VAIMSE TERVISE
VITAMIINIDE TEST JA
VAATA SOOVITUSI
peaasi.ee



peaasi.ee

TERVISEKASSA 