

JAK BYĆ ZDROWYM I RADOSNYM PO 40 ROKU ŻYCIA

Jak być zdrowym i radosnym po 40 roku życia? Ważne pytanie. Pozornie każdy z nas zna odpowiedź: zdrowo się odżywiać i gimnastykować. To prawda. Ale co to znaczy „zdrowe odżywianie”? Jak gimnastyka jest najlepsza? Na te wszystkie pytania odpowiedział nam pan Michał Stachurski, absolwent warszawskiej AWF, założyciel i instruktor Szkoły Nikko-TaiChi. Oprócz głębokiej wiedzy z zakresu anatomii funkcjonalnej czł