Na zdraví nám záleží

Keď slnečného svitu ubúda, teploty klesajú, počasie sychravie, je dôležité posilňovať svoju imunitu. Nielen pohybom a vhodným oblečením, ale aj svojou životosprávou. Deň 21. október – Deň jablka a prvá novembrová streda 4. november - Deň zdravého stravovania nám poskytli príležitosť si pripomenúť, že nám na zdraví záleží, a rozprávať sa o tom, čo môžeme robiť pre svoje zdravie.





