

ZDROWY TRYB ŻYCIA

ĆWICZENIA W DOMU

50+

- Znaczenie aktywności fizycznej
- Korzyści płynące z uprawiania rekreacji ruchowej
- Przeciwwskazania
- Najczęstsze choroby wieku podeszłego



*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

