



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Video 30. 1. 2017 | vcj

Fandíme zdraví - ENERGETICKÁ BILANCE

URL článku:

magazin/video/Fandime-zdravi---ENERGETICKA-BILANCE__s10008x10187.html

Mít energetickou bilanci v rovnováze je dovednost nastavit si PŘÍJEM a VÝDEJ energie tak, aby tělo získalo přiměřené a zdravé množství energie. Ani nestrádalo (nehublo), ani nedostávalo nezdravě navíc (netloustlo). Základní principy objasňuje video.



Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz