



magickrawczyk • Obserwuj Wieliszew

magickrawczyk Kolejny rok dobiega końca i jest to kolejny rok, w którym nie radziłbym sobie tak dobrze bez sportu. Ponad tysiąc kilometrów biegów i wędrowek, więcej niż drugie tyle na rowerze, a wszystko po to, żeby... dobrze funkcjonować! Wiele mamy dowodów na to jak zbawiennie wpływa na ludzi aktywność fizyczna, ale tak naprawdę dopóki nie doświadczymy tego na własnej skórze to ciężko wierzyć różne dane czy badania. W moim przypadku jest to najlepsza broń do walki z gorszym samopoczuciem i zimową szarową. Profity dla ciała to jedno, możliwość zjedzenia więcej bez konsekwencji to też fajna sprawa, ale przede

Like, Comment, Share, Bookmark icons

Liczba polubień: 4004

GRUDNIA 28, 2022

Smiley icon Dodaj komentarz... Opublikuj

Więcej postów z magickrawczyk

