



Približavanjem proljeća, počinje se buditi životna energija u organizmu. Vrijeme je za promjenu kalorične, zimske prehrane laganom prehranom bogatom voćem i povrćem. Pored prehrane, potrebno je posvetiti više vremena tjelesnoj aktivnosti. Dolaskom sunčanih dana i toplijih temperatura dvoranske sportove zamjenjujemo aktivnosti na otvorenom poput vožnje **bicikla, rolanja**

,
trčanja

i drugih. Poželjno je uzimati i dovoljno tekućine, najbolje obične vode ili svježe iscjeđenih voćnih sokova. Pogledajte video.

{swf}ubrzajte metabolizam{/swf}