
Liikunta ja ravitsemus

Huolla kehoasi

Kehoa on hyvä huoltaa säännöllisesti ja me olemme tehneet sen sinulle helpoksi. Ohessa on muutamia helppoja venyttely ja taukojumppaohjeita, joiden avulla voit parantaa liikkuvuuttasi. Jos teet istumatyötä, muista tehdä pientä taukojumppaa myös työpäivän aikana.

4event

www.4event.fi

