

## Fitenss Fitenss

<http://https://portalkobiet.com.pl/>

### Zbliżająca się wielkimi krokami jesień jest idealnym czasem być, zadbać o swoje zdrowie

Zbliżająca się wielkimi krokami jesień jest idealnym czasem być, zadbać o swoje zdrowie. Ta pora roku oprócz pięknych pomarańczowobrazowych dni, cudownego otoczenia i spadających liści niesie za sobą okres przeziębień. Człowiek staje się podatny na różne infekcje, na przykład przebywając w miejscach, gdzie są duże skupiska ludzi takie jak przedszkola, szkoły czy biura. Warto jest wtedy zadbać o zdrowie i przyjmować witaminy, które pomogą nam poprawić odporność a tym samym uchronić przed wirusami.

Date utworzenia: 07-10-2022