



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Веома много разлога има да здрав начин живота и кретање одложите или одбаците. А с друге стране постоји једна непобитна чињеница – а то је да за покрет – кретање (вежбање) нема никаквих замена или таблета. Покрет је незаменљив, одређен за сваког и описан као вредност и мера. Покрет је мера за сваког човека, мера за све функције и системе у организму. Организам је систем биолошких вредности где је покрет мера за сваку стимулацију у реалним могућностима.