

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΠΟ κ. ΑΣΙΜΗ

ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ; Πώς τον ενεργοποιούμε και τι ρόλο παίζουν οι ορμόνες;

<https://video.link/w/DIrKb>

Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ.
Ποιά δραστηριότητα να επιλέξουμε;

<https://video.link/w/hRrKb>