

Тренировки в парках Китая

Когда речь идет о здоровом образе жизни, всегда примером является восток, и это абсолютно справедливо : качество жизни, её продолжительность , не зависимо от социального статуса (хотя и это не мало важный фактор) имеют высокие показатели.

Мы очень часто говорим , -что все в наших руках -и ни чего не делаем. А всего то надо привести свое тело в порядок сделать зарядку , пробежку и тд. И сразу сто болезней минус ☐

На данных видео люди занимаются в парках: пенсионеры, студенты да и просто прохожие и это очень здорово !