





Хадзіць па ўсходах Хадзіць, гаворачы Пешкі ў краму Працаваць стоячы Працаваць лежачы Працоўны рэжым



Дынамічная пастава Езьдзіць у транспарце стоячы







Умацаваньне імунітэту



Паляпшэньне метабалізму



Абарона ад стрэсу



Зьніжэньне рызыкі хвароб



Падвышэньне кагнітыўных здольнасьцяў



Зьніжэньне ціску



Прывабнасьць і сіла



20-30 месяцаў

прагрэсу

Энэргічнасьць і настрой

Практыкаваньні амалоджваюць цягліцы

















20-30 гадоў рэгрэсу



