

Í BRENNIDEPLI – JANÚAR

Heilsan er í brennidepli í janúar. Þetta er sá tími þegar margir taka við sér og vilja huga að heilsunni eftir jólin og hátíðarna, og jafnvel breyta alveg um lífstíl. Andleg og líkamleg heilsa helst í hendur við hreyfingu og heilsusamlegt mataræði og því um að gera að kíkja í heilsutengdar bækur og fá innblástur fyrir árið sem er framundan. Aukum lífsgæðin, hugsum vel um heilsuna.