



# Nakopnite si imunitu

My bežci radi zabúdame na svoje zdravie. Často je nám prednejší tréning, pri ktorom sa ideme doslova zodrať, no nemyslíme na to, že si prehnaným cvičením a nedostatočnou regeneráciou môžeme oslabiť organizmus. O to nebezpečnejšie je to v období chrípok a nevyspytateľného počasia. Preto sme sa rozhodli poradiť vám, ako si posilniť obranyschopnosť, aby sa vám choroby vyhýbali širokým oblúkom.

text Miroslava Belešová  
foto isifa/shutterstock.sk