

Mīts: FIZISKI SMAGA DARBA DARĪTĀJIEM nekāda papildu vingrošana nav nepieciešama!

Patiesība: Gluži otrādi – strādājot fiziski smagu darbu, ilgstoši sēžot vai stāvot kājās, VINGROŠANA UN CITAS FIZISKAS AKTIVITĀTES IR VISVAIRĀK VAJADZĪGAS –

tās palīdz atpūsties un atjaunoties muskuļiem un locītavām!

