



BiS
Bezpieczeństwo i Senior w sieci

Dobry wieczór Pani Aniu

Na tę chwilę mogę podesać kilka linków, które uważam za bezpieczne.

- https://www.youtube.com/watch?v=q-NHFfeb_bo - biodra
- https://www.youtube.com/watch?v=mHVsg_XBzTE - miednica
- <https://www.youtube.com/watch?v=tlrBmydFslA&t=718s> - brzuch i inne
- https://www.youtube.com/watch?v=DKaUuZa4Q_4 - kręgosłup
- <https://www.youtube.com/watch?v=6PCUbIV7BPY> - szyja
- <https://www.youtube.com/watch?v=PeE4GJDtgfY&t=654s> - stres

Nie wiem jak seniorzy zapatrują się na medytację, trening uważności i techniki oddechowe

Osobiście uważam, że dbanie o zdrowie mentalne jest równie ważne. Fajnie byłoby też znaleźć treści związane i biochemią.

Myślę tu o żywieniu, suplementach.

Nie mam telewizora ale słyszę, że wszędzie i na wszystko polecane są leki.

A czasem zioła, naturalne prebiotyki i probiotyki potrafią zdziałać cuda.

Na razie to tyle ode mnie.

Pozdrawiam

Ania Grzybowska