

Για να σα ατ ατε το κπνισα, πορε να γ αρκε νον η θληη και να χρειασε να τη απ ζετε ε λλες σγκεκρι νες εν ργειες.

Εκ εταλλευτε τε σο πακρο αυτ τη απ φασ ως ειλγας κός λσας κα ε νας σε ας !

Η εναχληη ε τον θληησ θα ως βοιθ αι σγουρα να ξεχ ατε το ταγρο.Καθς θα βελτι νεται η αναπνευσικ ως ικαν τηα απ τη διακοπ του καρπν σατος, θα βρ σκετε πολ ευχριση τη αθλητικ δραστηρι τηα.

Αν αθλε σε νοι ως ε ο δα, α ιλο α γυ νασ ριο, η θληση ενα πρσας σ ως • χι νον επειδ η αωατικ δραστηρι τηα θα εξαλε ψει τη επιθυ α για νικοτ νη και θα ως προφυλ χει απ τη α ξιτη του βρους, αλλ πνω απ' λα θα ως προφ ρει ναν πλο ενδιαφ ροντος και θα αποτελε δραστηρι τηα που δε σν δει ε το κπνισα.

Για να χετε αποτελ σατα θα πρ πει να ασκε σε τακτικ και να επι ε νετε α αυτ . Σ ντο α, π ντως, η σπη θα γνει χρ νος πρσγ ατικς ευεξ ας...

