

Eetris: 2006-2009

Saate autor: dr. Raul Mardi.

Kuidas hoida oma keha ja vaimu tervena ka aastate lisandudes? Mida saame ise ära teha, et olla reipad ja tegusad veel ka pensioniikka jõudes? Tervislik toit ja tervislikud eluviisid, kõik need tuntud ja lihtsad võtted kaasaja kiires elutempos vastu pidamiseks ongi doktor Raul Mardi terviseloengute teemadeks.

{music}mp3/terves_kehas_terve_vaim{/music}