

Tury Kultury: Grzegorz Klachacz

Europejski Dzień Mózgu

Mózg jest naszym prywatnym centrum dowodzenia. W Europejskim Dniu Mózgu spotkaliśmy się więc z Grzegorzem Klachaczem – certyfikowanym terapeutą, by dowiedzieć się, jak dbać o narząd, który steruje całym naszym organizmem i odpowiada za zachodzące w nim procesy. Kluczem do sprawności intelektualnej i zdrowia są ćwiczenia fizyczne i umysłowe, które osobom po przebytych chorobach (udar, covid – 19) pozwolą szybciej wrócić do formy, pozostałym zaś na dłużej tę formę zachować.