

Zbigniew Kołba - spotkanie autorskie - zaproszenie

Gminna Biblioteka Publiczna ma zaszczyt zaprosić Seniorów, oraz mieszkańców w średnim wieku na spotkanie autorskie, które odbędzie się dnia 26.10.2021 o godz. 12:00.

W programie:

- Bezsenność.
- Co obniża nadciśnienie tętnicze, a także wysoki poziom złego cholesterolu.
- Leczenie niską temperaturą. Krioterapia.
- Co zabija wapń w naszym organizmie i powstaje osteoporoza.
- Znaczenie przyswajalności minerałów i witamin.
- Racjonalny wysiłek w domu, nie doprowadzający do zmęczenia.

Spotkanie prowadzi Zbigniew Kołba autor książki: Krioterapia. To warto wiedzieć.
