

Trajanje: 01:00

1 / 1

# Kako kakovostno živeti v tem času?

**RADIO 1**, 20.2.2023, **NOVICE**, 14:30

**RENATA MIKEC** (novinarka)

Kako kakovostno živeti v tem času? Nekaj odgovorov na to vprašanje bo danes podal dr. Nikolay Grishin, idejni oče **Šole zdravja** in avtor metode **1000 gibov**, po kateri vsako jutro na prostem vadi že več kot 4500 Slovenk in Slovencev. Kot pravi vodja podružnice **Šole zdravja** v Brežicah Ana Kupina, je njegova ideja.

**ANA KUPINA** (**Šola zdravja** Brežice)

Da ljudje razgibamo zjutraj svoje telo, da potem lažje preživimo dan ob vseh teh fizičnih in psihičnih naporih, ki so čedalje večji. Če se človek fizično razgiba, je potem tudi psihično bolj zdrav, vse napore lažje prenaša. On tudi pravi, da ni nikoli prepozno, da začnemo z jutranjo vadbo. Celo pravi, vsak trenutek je lahko nov začetek.

**RENATA MIKEC** (novinarka)

Ruski zdravnik po 20 letih zapušča Slovenijo. Pred tem pa pripravlja še nekaj brezplačnih predavanj. Eno od teh bo danes ob petih popoldne v dvorani Mladinskega centra Brežice.