

tippet 100

Die mediese wetenskap gaan ons 10 jaar langer aan die lewe hou as wat 'n klompie jare gelede die geval was. Dit gaan gebeur deur pille, vroegtydige toetse en ander medikasie. (Dit gaan nie hier oor masjiene wat ons net laat bestaan nie.)

Wat doen jy vandag om te verseker dat die ekstra jare kwaliteit fisiese lewe gaan wees?

Ek stel voor: 'n strawwe oefenprogram om te verseker dat jy flink sal kan beweeg, swaar goed kan optel en jousef fisies kan versorg. Jy wil nie bloot net 10 jaar langer afhanklik wees van ander vir versorging nie.

Begin vandag!

Francois Retief

11 Februarie 2019