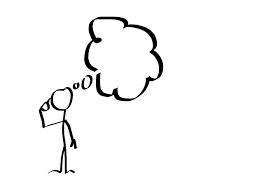
**ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΕΝΟΤΗΤΑ 3η**

**ΠΡΩΙΝΟ**

**Θυμάμαι: 2 με 3 ώρες μετά το φαγητό πάω στη θάλασσα για κολύμπι!!**

****

<https://www.sutori.com/story/proino--5h9HvAStvAu6Xhermo2D6hn1>