

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/8-krokow-do-pozbycia-sie-bolu-plecow-p-3933.html>



8 kroków do pozbycia się bólu pleców

Cena	59.50 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788364278297
Kod EAN	9788364278297
Producent	Vital
Autor	Esther Gokhale Susan Adams

Opis produktu

Wiele osób skarży się na bóle pleców, ramion, szyi czy stawów. Podstawową przyczyną takich dolegliwości jest układ mięśniowo-szkieletowy, który sami nieprawidłowo eksploatujemy.

W tej książce znajdziesz autorską technikę przywracania naturalnej postawy, która na zawsze uwolni Cię od codziennego, uporczywego bólu bez stosowania leków, interwencji chirurgicznej czy czasochłonnych ćwiczeń. Dzięki niej od nowa nauczysz się prawidłowo stać, chodzić, siedzieć i spać. Poznasz rewolucyjne techniki rozluźniania kręgosłupa, które poprawiają krążenie krwi, a także odprężają mięśnie. Możesz je stosować w czasie pracy przy komputerze, oglądając telewizję, prowadząc samochód, a nawet śpiąc. Zadbasz, aby Twoje dzieci czy bliskie Ci osoby nie musiały cierpieć w przyszłości, już teraz ucząc ich prostych zachowań, które staną się nawykiem.

W poszukiwaniu źródła przyczyn bólu pleców Autorka studiowała w Instytucie Aplomb w Paryżu, a także podróżowała do tych miejsc na świecie, gdzie ta dolegliwość pozostaje właściwie nieznaną. Jej badania zawiodły ją do odległego Burkina Faso, portugalskich wiosek czy rybackich osad w Brazylii. Poznała starożytną sztukę dbania o ciało, która zachowała się w sposobie poruszania się tkaczek, młynarzy i rolników z rdzennej społeczności. Stosują oni prawidłową postawę ciała, która zapobiega powstawaniu bólu i wspomaga zdrowie. Dzięki wiedzy, jaką zdobyła w każdym z tych miejsc, odmieniła już życie tysięcy ludzi. Swoje obserwacje zebrała w kompletny przewodnik, w którym prezentuje 8 lekcji dla cierpiących na przewlekłe bóle. Z ich pomocą od nowa nauczysz swoje ciało wrodzonej postawy. Uwolnij się od bólu pleców.

liczba stron: **256**
 format: **16.5x24.0cm**
 oprawa: **mięka**