



Bóle głowy i migreny

Cena	39.00 zł
Dostępność	zostało tylko kilka sztuk
Numer katalogowy	9788376490670
Kod EAN	9788376490670
Producent	KOS
Autor	Frank Seefelder

Opis produktu

W tej książce Frank Seefelder rozważa zagadnienie bólów głowy i migren jako skutków stale rosnącego obciążenia stresem. Dlatego zapobieganie stresowi prowadzi również do ograniczenia występowania bólu. Obszerny rozdział dotyczący zapobiegania stresom pomoże Czytelnikowi rzecz ponownie przemyśleć i zwrócić uwagę na sygnały własnego ciała. Propozycje samodzielnej terapii w tej książce koncentrują się na samodzielnych masażach i ćwiczeniach akupresurowych. Dzięki tym ćwiczeniom Czytelnik nauczy się lokalizować swój ból i przy ostrych dolegliwościach pomagać sobie. Przystosowany do wymagań codziennego życia program obejmujący ćwiczenia ruchowe Qigong, medytacje odprężające oraz wskazówki dotyczące żywienia domyka całościową koncepcję i może pomóc żyć bez bólu i strachu.

liczba stron: **216**
 format: **14.5x20.5cm**
 oprawa: **mięka**