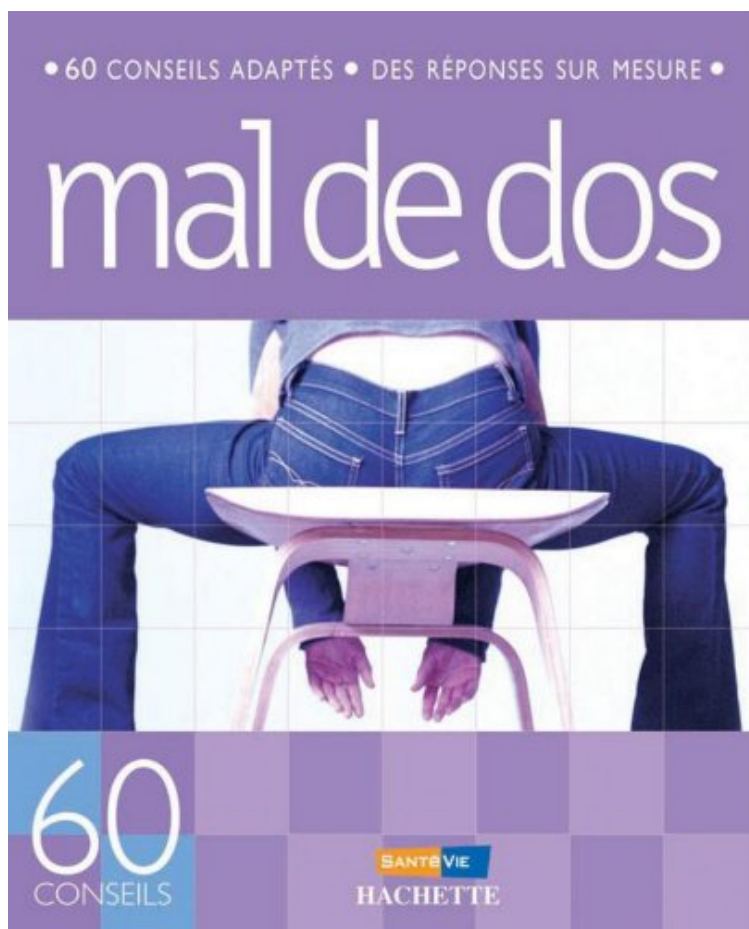


(Mobile book) File size: 55.Mb

## Anti-mal de dos (60 conseils)



*Par Ronald Mary*  
ebooks | Download PDF | \*ePub |  
DOC | audiobook

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #159984 dans eBooksPubli le: 2002-01-09Sorti le: 2002-01-09Format: Ebook Kindle

(Mobile book) Anti-mal de dos (60 conseils)

**Par Ronald Mary : Anti-mal de dos (60 conseils)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Anti-mal de dos (60 conseils):

Download

Read Online

### Description :

Présentation de l'éditeur Vaincre le mal de dos : cette approche dynamique et vivante donne toutes les informations pour réussir. Des solutions sur mesure, faciles à assimiler dans cet ouvrage au format adapté. Volontairement très pratique, ce livre se propose d'aider au quotidien, toute personne qui souffre ou a souffert du dos. Après un test initial destiné à apprécier l'importance de la gêne occasionnée, l'auteur construit son ouvrage en trois parties. Les vingt premiers conseils, axés sur la prévention, permettent de rappeler les bonnes postures et une meilleure hygiène de vie. Les vingt conseils suivants s'adressent plus particulièrement à ceux qui souffrent de temps en temps du dos: pour parer le mal, l'auteur leur propose des exercices simples destinés à renforcer leur ceinture abdominale et d'autres, plus originaux, visant à améliorer leur mental. Les vingt derniers conseils enfin explorent les différentes solutions existantes lorsque la douleur est au premier plan: reiki, massages, homéopathie, phytothérapie, hydrothérapie, acupuncture, aimants, manipulations, médecine allopathique, etc.: chaque technique est détaillée avec ses avantages et ses inconvénients afin que chacun puisse choisir les méthodes qui lui conviennent en toute connaissance de cause... --Nathalie Szapiro

Présentation de l'éditeur Vaincre le mal de dos : cette approche dynamique et vivante donne toutes les informations pour

russe. Des solutions sur mesure, faciles à assimiler dans cet ouvrage au format adapté.