

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/bole-glowy-i-migreny-gratis-p-606.html>



Bóle głowy i migreny + GRATIS!

Cena	33,00 zł
Cena poprzednia	49,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	victorel_4195
Kod EAN	9788376490670

Opis produktu

GRATIS PŁYTA CD Z MUZYKĄ!

BÓLE GŁOWY I MIGRENY

Podręcznik samoleczenia

Frank Seefelder

- Cena wydawcy - 35,90 zł
- Okładka miękka

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.

Wydawnictwo KOS

Format 145x205 mm

Ilość stron 216

Oprawa miękka

ISBN 978-83-7649-067-0

EAN 9788376490670