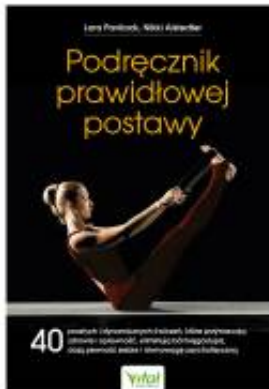


Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/podrecznik-prawidlowej-postawy-p-1408.html>



## Podręcznik prawidłowej postawy

Cena	<b>24,00 zł</b>
Cena poprzednia	<b>49,00 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Kod EAN	<b>9788381687102</b>

### Opis produktu

## Podręcznik prawidłowej postawy – Lora Pavilack, Nikki Alstedter

Cierpisz na ból pleców, sztywność karku albo napięcie w łopatkach?

To mogą być objawy przeciążenia lub choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa – problemu coraz powszechniejszego wśród osób spędzających wiele godzin przy komputerze czy w pozycji siedzącej.

Autorki – trenerki pilatesu i specjalistki w pracy z ciałem – stworzyły zestaw **40 prostych i dynamicznych ćwiczeń**, które możesz wykonywać praktycznie wszędzie:

- ☐☐ w domu,
- ☐☐ w pracy,
- ☐☐ w samochodzie,
- ☐☐ a nawet siedząc na kanapie przed telewizorem.

Dzięki nim:

- odzyskasz **sprawność i zdrowie kręgosłupa**,
- wzmocnisz mięśnie i stawy,
- zredukujesz ból i napięcia,
- nauczysz się prostych technik oddechowych wspierających relaks,
- poczujesz większą pewność siebie i równowagę emocjonalną.

To praktyczny przewodnik, który pomoże Ci wypracować **prawidłową postawę ciała** – fundament zdrowia, energii i dobrego samopoczucia.

### ☐☐ Szczegóły oferty:

- **Autorzy:** Lora Pavilack, Nikki Alstedter
- **Tytuł oryginału:** *Pain-Free Posture Handbook: 40 Dynamic Easy Exercises to Look and Feel Your Best*
- **Wydawnictwo:** Vital
- **Rok wydania:** 2021
- **Ilość stron:** 172

- **Format:** 14,5 × 20,5 cm
- **Oprawa:** miękka
- **ISBN:** 978-83-8168-710-2
- **EAN:** 9788381687102
- **Stan:** nowa, pełnowartościowa książka

---

☐ Prawidłowa postawa ciała to klucz do zdrowia, wolności od bólu i lepszego samopoczucia!