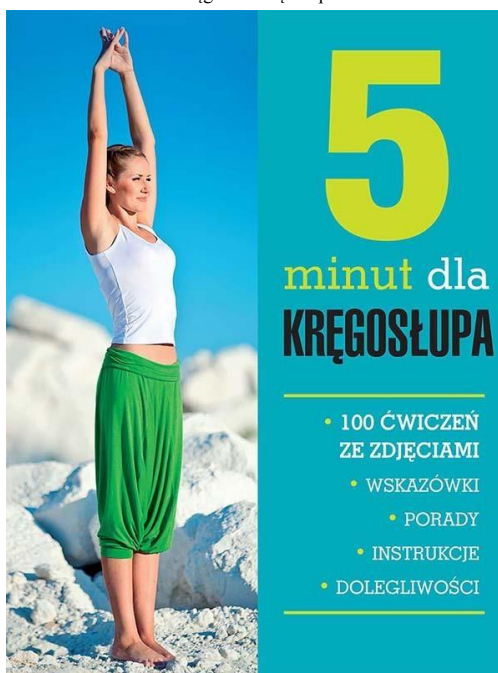


# 5 minut dla kręgosłupa

Ściąganie książek pdf



## PRACA ZBIOROWA

5 minut dla kręgosłupa PRACA ZBIOROWA pobierz PDF Głównymi czynnikami powodującymi bóle kręgosłupa są: siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej, nadwaga, niewłaściwe nawyki w czynnościach dnia codziennego, przeciążenia wynikające z pracy zawodowej oraz wady anatomiczne kręgosłupa. Poradnik został opracowany przez zespół specjalistów fizjoterapeutów z myślą o osobach, które na codzienną aktywność fizyczną nie mają zbyt wiele czasu. Przystępne opisy dolegliwości połączone z opisami ćwiczeń i instruktażowymi fotografiami zmobilizują do właściwej troski o swoje zdrowie.

**Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny**



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.