

Link do produktu: <https://kawkaJe.com/ksiazka-bole-glowy-i-migreny-p-1516.html>



Książka Bóle głowy i migreny

Cena	53,90 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	NANKSIBOLGLOMIG

Opis produktu

Książka Bóle głowy i migreny Frank Seefelder

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.