

Tags: Stärk din rygg! : den kompletta handboken till en friskare rygg ladda ner pdf e-bok; Stärk din rygg! : den kompletta handboken till en friskare rygg e-bok apple; Stärk din rygg! : den kompletta handboken till en friskare rygg bok pdf svenska; Stärk din rygg! : den kompletta handboken till en friskare rygg MOBI download; Stärk din rygg! : den kompletta handboken till en friskare rygg epub books download; Stärk din rygg! : den kompletta handboken till en friskare rygg las online bok

Stärk din rygg! : den kompletta handboken till en friskare rygg PDF E-BOK

Stella Weller



Författare: Stella Weller
ISBN-10: 9789187239427
Språk: Svenska
Filstorlek: 4088 KB

BESKRIVNING

Oavsett om du är en av alla dem som har ont i ryggen och nacken eller är en av de få lyckliga som inte har det, är det här den ultimata boken om hur man undviker ryggproblem. Boken förklarar hur du ska göra för att stärka dina muskler och vikten av att ha en god hållning. Lär dig att förstå hur din kropp fungerar och vad som kan orsaka smärta. Genom att du gör det finns det olika möjligheter att komma till rätta med besvären. Med hjälp av informativa och tydliga bilder visas lämpliga rörelser för olika typer av problem men boken ger också tips och råd om alternativa metoder såsom akupunktur och shiatsu-massage. Smärta i rygg och nacke är en av de vanligaste åkommor som vi människor lider av. Förutom det mänskliga lidandet kostar det samhället stora summor varje år. Våra ryggar ser inte heller ut att bli friskare utan problemet växer i takt med att vi sitter allt mer vid våra datorer och smartphones. Stärk din rygg! undersöker vad som ligger bakom problemen med smärta i rygg, nacke och axlar, hur man ska göra för att leva smärtan och hur man ska gå till väga för att undvika att få problem.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Stärk din rygg! : den kompletta handboken till en friskare rygg pdf ...

Pris: 171 kr. flexband, 2014. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Stärk din rygg! : den kompletta handboken till en friskare rygg av Stella Weller (ISBN ...

Tidningen för dig som är medlem - PDF - docplayer.se

Oavsett om du är en av alla dem som har ont i ryggen och nacken eller är en av de få lyckliga som inte har det, är det här den ultimata boken om hur man undviker ...

Stärk din rygg! : den kompletta handboken till en friskare rygg ...

Stärk din rygg! :, den kompletta handboken till en friskare rygg /, Stella Weller ... #faktabok #motion #gymnastik #osteologi

STÄRK DIN RYGG! : DEN KOMPLETTA HANDBOKEN TILL EN FRISKARE RYGG

LÄS MER