

## Pour en finir avec le mal de dos PDF

Bernadette de Gasquet



*Ceci est juste un extrait du livre de Pour en finir avec le mal de dos. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Bernadette de Gasquet

ISBN-10: 9782226316974

Langue: Français

Taille du fichier: 1937 KB

## **LA DESCRIPTION**

Mal de dos, mal du siècle. Inconfortablement assis dans des sièges mal adaptés, devant nos écrans ou notre assiette, nous multiplions les erreurs au quotidien : mauvaises postures, mauvais portage. Et les remèdes peuvent se révéler pires que le mal : la gymnastique que nous nous imposons méconnaît les règles anatomiques et risque d'aggraver les douleurs, voire d'en provoquer de nouvelles ! La méthode évidente et pourtant novatrice du Dr Bernadette de Gasquet, fondée sur la biomécanique, tient en quelques préceptes essentiels : - prendre conscience que tout part du bassin et du périnée ; - sentir sa verticalité pour " se grandir " ; - bannir les mouvements de gymnastique qui ne tiennent pas compte de notre morphologie ; - adopter les bonnes postures. Et avec 400 photos et schémas, elle nous propose des dizaines d'exercices pour agir sur le gainage abdominal et favoriser le maintien, trouver chaque fois le geste juste.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Le mal de dos est une maladie très fréquente qui touche environ 30% de la population. L'OMS estime que 80% de la populat...

Découvrez Pour en finir avec le mal de dos le livre de Bernadette de Gasquet sur [decitre.fr](http://decitre.fr) - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en ...

Beaucoup de Français souffrent du mal de dos. Quelle est la meilleure méthode pour en venir à bout ?

## **POUR EN FINIR AVEC LE MAL DE DOS**

[Lire la suite...](#)