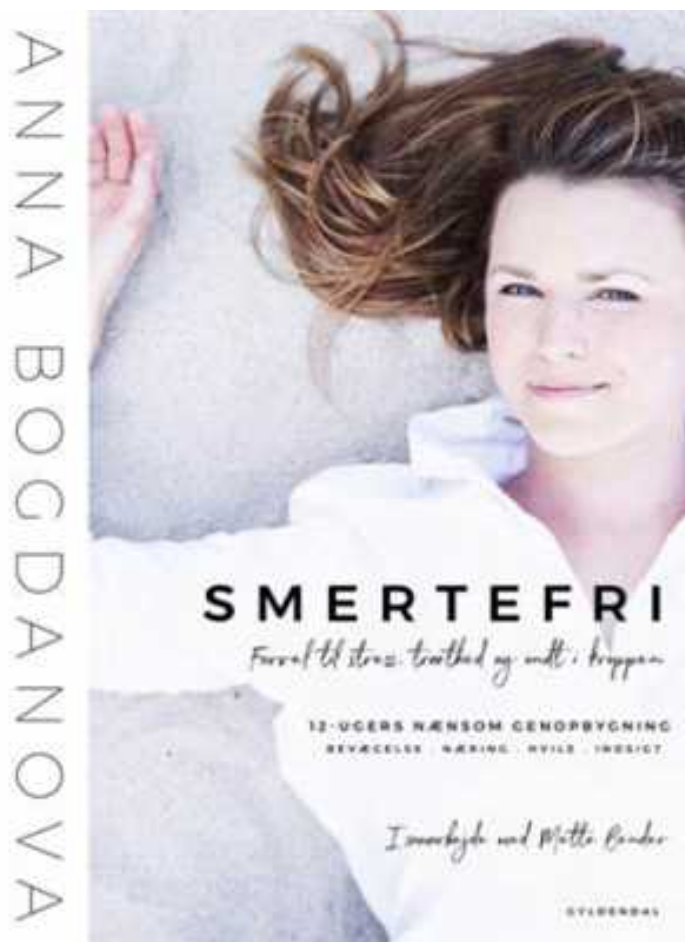


Smertefri PDF

Anna Bogdanova



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Anna Bogdanova

ISBN-10: 9788702249972

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4341 KB

BESKRIVELSE

SMERTEFRI er bogen til dig, der er skadet eller har ondt. Den er til dig, der vil have lidt mere energi i hverdagen eller er helt udmattet. Og den er til alle, der enten har snuset til stress eller været helt nede at ligge. Når du har ondt, er det let at tro, at noget er gået i stykker, men så enkelt er det ikke. Smerte er ligesom træthed, svimmelhed, hovedpine og overvægt tegn på overbelastning. Det er hjernens måde at passe på dig, når du stiller for store krav til dig selv. Din krops ressourcer kan sammenlignes med pengene på din bankkonto. Hjernens opgave er at sørge for, at du aldrig går i nul. Overtrækker du din konto, indefryser den ressourcer for at passe på dig. Ved at sætte ind på kontoen og sende beroligende sansesignaler til hjernen, vender du udviklingen og går mod overskud, smertefrihed, lethed og styrke. I SMERTEFRI får du • En test af din tilstand – hvordan har din kropskonto det? • En test af dine vaner – bygger du op eller driver du rovdrift? • En 12 ugers plan, der genopretter balancen. • Blide øvelser, der beroliger nervesystem og vækker muskler. • Forslag til nye hverdagsvenlige vaner, der sætter valuta ind. • Førstehjælp til 4 smertetyper og 10 former for ubehag i kroppen.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Smertefri Tandbehandling - tandbehandlinger, tandlæger, kroner, implantater, broer, rodbehandlinger, delproteser, tandpleje, helproteser, tandblegninger ...

Køb 'Smertefri' bog nu. SMERTEFRI er bogen til dig, der er skadet eller har ondt. Den er til dig, der vil have lidt mere energi i hverdagen eller er helt

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Smertefri og en masse andre bøger til en god pris.

SMERTEFRI

[Læs mere ...](#)