



<https://lovebooks.com.pl>
888132567
pwh.lovebooks@o2.pl



Dodatkowe lata. Łatwe ćwiczenia na pełną sprawność ciała i umysłu w każdym wieku

Czas wysyłki: 2 dni robocze

Cena

~~39,90 PLN~~

17,99 PLN

Opis produktu

Czy życzenia „Sto lat” nie są zarazem przekleństwem? Wraz z postępami medycznymi długość naszego życia nieustannie się zwiększa. Dlaczego zatem wiele osób w zaawansowanym wieku nie potrafi się cieszyć dodatkowym czasem, jaki otrzymały? Powodem są dolegliwości nierozzerwalnie łączone z jesienią życia. Jak przekonuje ta książka, każdy z nas może ich uniknąć! Stawy nie muszą skrzypieć ani strzykać! Autorzy przetestowali prezentowane przez siebie porady na własnej skórze. Dzięki nim poznasz proste ćwiczenia do codziennego wykonywania. Będziesz mógł z nich skorzystać dosłownie wszędzie – w domu, pracy, jak i podczas podróży. Będziesz wykonywać energetyczne przysiady relaksacyjne określane mianem „Stretchingu totalnego” oraz pracować z powięziami. Przeprowadzisz medytację nerwu błędnego oraz doznasz głębokiego, regenerującego relaksu poprzez medytację. Podaruj sobie dodatkowe lata życia w pełni zdrowia!

Wydawca i podmiot odpowiedzialny Vital

EAN: **9788365846440**

Oprawa: **Miękka**

Język: **polski**

Format: **205x145x15mm**

Liczba stron: **260**