

coleção bem-estar

50

coisas que
você pode
fazer para
evitar a

dor nas costas

Keith South

Lafonte

Resumo de 50 Coisas Que Você Pode Fazer Para Combater A Dor Nas Costas

A maioria das pessoas tem problemas de dor nas costas. Cada uma delas com um tipo de queixa. Mas todos nós nos perguntamos porque este problema acontece? E como lidar com ele? Este livro explica os vários tipos e as muitas causas possíveis e inimagináveis oferecendo conselhos práticos e holísticos para ajudá-lo a lidar com a dor a combatê-la e a reduzi-la. Descubra 50 coisas que você pode fazer hoje para evitar a dor nas costas como:- Faça exercícios para fortalecer os músculos das costas.- Mantenha sempre a postura correta para não sobrecarregar a coluna.- Quais as maneiras de reduzir os riscos de ter lesões crônicas.- Só carregue aquilo que precisar e distribua peso igual nos dois braços.- Faça curtos intervalos ao praticar atividades mecânicas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)