

Programa de Educação Postural

Método PEP: Reorganização Funcional Articular

**4ª Edição
Revisada e
Ampliada**

Érica Verderi

norte
editora

Resumo de Programa de Educação Postural

O PEP é um método sólido, de prática específica e fundamentada, que busca a prevenção e o tratamento dos problemas vertebrais, prezando pela busca de se ter uma boa postura, e expõe diversas maneiras de prevenção da má postura.

Aplicamos o PEP há um ano no México e temos obtido excelentes resultados em pacientes que tinham como única opção a cirurgia da coluna. Esta nova edição nos oferece diferentes exercícios dirigidos a zonas específicas da coluna e de suas extremidades, assim como testemunhos e evidências daqueles que os praticam semanalmente.

Zazil Lilian Piña González Ricardo Antonio Ruiz Ferráez Colégio Mexicano de Licenciados em Reabilitação

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