7 extensii in 7 minute pentru a scapa definitiv de durerile lombare

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Durerile lombare se numara printre cele mai frecvente probleme ale spatelui. Uneori acestea sunt difuze, alteori sunt pur simplu incapacitante.

Daca resimti dureri lombare sau daca vrei sa iti intaresti musculatura spatelui pentru a evita aceste probleme mai tarziu, cel mai indicat este sa efectuezi o serie de extensii care vizeaza in special aceasta zona a spatelui.

Vestea buna cu privire la aceste exercitii pentru alinarea durerilor lombare consta in faptul ca nu necesita mult CITESTE IN CONTINUARE

Sursa video : youtube.com

Sursa: secretele.com

Coaja de Lamaie Vindeca Durerile de Articulatii : Reteta dupa care te vei Trezi

Dimineata fara Dureri

Stim foarte bine ca lamaile sunt bogate in vitaminele C, A, B1, B6, magneziu, bioflavonoide, pectina, acid folic, fosfor, calciu și potasiu, motiv pentru care acest fruct este adesea menționat ca un super-aliment.

Lamaia protejeaza sanatatea si ajuta in lupta impotriva bolilor si a microorganismelor care ne pun viata in pericol. Consumul acestor fructe afecteaza pozitiv intestinele, stomacul, ficatul stimuland de asemena sistemul imunitar.

Adauga lamaia in dieta ta de zi cu zi pentru a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com