Cum sa scapi de durerile de spate si sa adormi in maxim 5 minute cu doua trucuri simple

Un articol de Cristian Iacov

Persoanele care petrec mult timp stand pe scaun, mai ales la locul de munca, sau cele sedentare, se confrunta cel mai adesea cu dureri de spate severe. Durerile lombare sunt un lucru obisnuit in randul persoanelor inactive.
Durerile de spate se instaleaza din cauza posturii corporale incorecte, care suprasolicita vertebrele si musculatura lombara. Ele pot aparea inclusiv ca urmare a stressului si a oboselii.
Daca suferi de aceste dureri, si nu poti sa adormi din cauza lor, avem doua CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com