Scapa de durerea lombara in 60 de secunde, cu un simplu truc

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Durerea lombara este o problema de actualitate. Stilul de viata modern, care nu ne lasa suficient timp sa ne ingrijim, a devenit blestemul existentei noastre. Nu ne sinchisim sa ne facem timp sa ne „incordam putin muschii”, iar acest lucru poate cantari foarte mult cand vine vorba de sanatate, in general.

Cei mai multi dintre noi duc un stil de viata sedentar si petrec prea mult timp in aceeasi pozitie, de obicei pe un scaun, la locul de munca; pe termen lung, acest lucru duce la aparitia CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com