Iata cum scapi de durerile de spate in 60 de secunde

In cazul in care aveti dureri de spate insuportabile si aveti nevoie imediat de un masaj, dar, din pacate, nu aveti timp sau bani pentru a va permite acest lux, va oferim o solutie rapida la problemele pe care le aveti.

In acest articol va prezentam modul prin care puteti scapa de durerile cervicale astfel:

Primul pas:
Localizati zona dureroasa. In cazul in care zona afectata este situat pe partea superioara dreapta a spatelui spre gat, utilizati bratul drept, daca acesta este pe partea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: http://www.secretele.com