Exercitiul „Pestele de aur” face adevarate minuni pentru coloana vertebrala!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Sanatatea coloanei vertebrale este esentiala pentru un trup sanatos. Celebrul vindecator japonez Katsuzo Nishi mereu atragea atentia asupra faptului ca multe dintre cauzele bolilor unui pacient trebuie cautate la nivelul coloanei vertebrale. El recomanda cu incredere practicarea zilnica a exercitiului „Pestele de aur”.
Acest exercitiu intareste coloana vertebrala si are efecte benefice asupra starii generale de sanatate.

In ce consta unicitatea acestui exercitiu?

Exercitiului CITESTE IN CONTINUARE

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: secretele.com