

Iata cat de important este sa-ti masezi talpile inainte de culcare

Un articol de Cristian Iacov

Masajul si automasajul reprezinta doua dintre metodele eficiente prin care putem sprijini procesul de autovindecare si regenerare a corpului.

Subliniind importanta si eficienta masajului si a automasajului, medicii recomanda adesea aceste tehnici in scopuri terapeutice.

Iata mai jos despre ce este vorba!

Avantaje multiple

Prin intermediul masajului poti imbunatati circulatia sangelui si sprijini procesul de eliminare a secretiilor glandelor sebacee si sudoripare, precum si a surplusului de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com