Dane aktualne na dzień: 08-11-2026 12:45

Link do produktu: https://chiroshop.pl/sekrety-zdrowego-ciala-i-umyslu-karol-gorzechowski-p-28.html



Sekrety Zdrowego Ciała i Umysłu Karol Gorzechowski

Cena	**40,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**

Opis produktu

Autor : Karol Gorzechowski

Numer wydania: I

Liczba stron: 112

Oprawa: miękka

Każdy z nas marzy o tym, żeby być zdrowym i sprawnym fizycznie. Ta książka została napisana, żebyś mógł dowiedzieć się więcej o zdrowiu, z którym być może masz problem lub chcesz tym problemom zapobiec. Zamieściłem w niej wiele przykładów trudnych do zdiagnozowania różnych dolegliwości. Dzielę się również z Tobą wiedzą i doświadczeniami, które każdemu z Was mogą pomóc lepiej żyć. Opisałem przypadki różnych osób, w których historiach możesz znaleźć swoje odbicie. Książka została podzielona na 3 rozdziały.

- Jak stan zębów lub ich brak może wpłynąć na Twój kręgosłup?
- Czym zajmuje się medycyna manualna?
- Czy blizna może powodować bóle w ciele?
- Jak na stan zdrowia mogą wpływać źle dobrane oprawki okularów?
- Do czego może doprowadzić noszenie niedopasowanego stanika?
- Dlaczego nie powinno się nosić japonek?
- Dlaczego, jeśli po wizycie u terapeuty czujesz się gorzej, musisz koniecznie wrócić do tego samego gabinetu?
- Czy fizjoterapeuta pomoże przy bolesnych miesiączkach?

Z tego rozdziału dowiesz się o tym, co możesz zrobić dla swojego zdrowia fizycznego poprzez niezwykle ważną aktywność fizyczną. Bardzo ważne jest także, na czym śpisz, czyli dowiesz się, jak wybrać odpowiedni materac i poduszkę do snu.

Rozdział II to zdrowie mentalne. Dowiesz się z niego, jak stres, traumy oraz negatywne emocje mogą przyczyniać się do powstania wielu chorób.

Rozdział III jest o pięknie naszego umysłu. Tutaj piszę o trzech kolorach mózgu, czyli o wyjątkowej metodzie **STRUCTOGRAM®**. O metodzie, która zmieniła moje życie prywatne i zawodowe. To dzięki niej zacząłem patrzeć na drugiego człowieka jego oczami, a nie moimi.