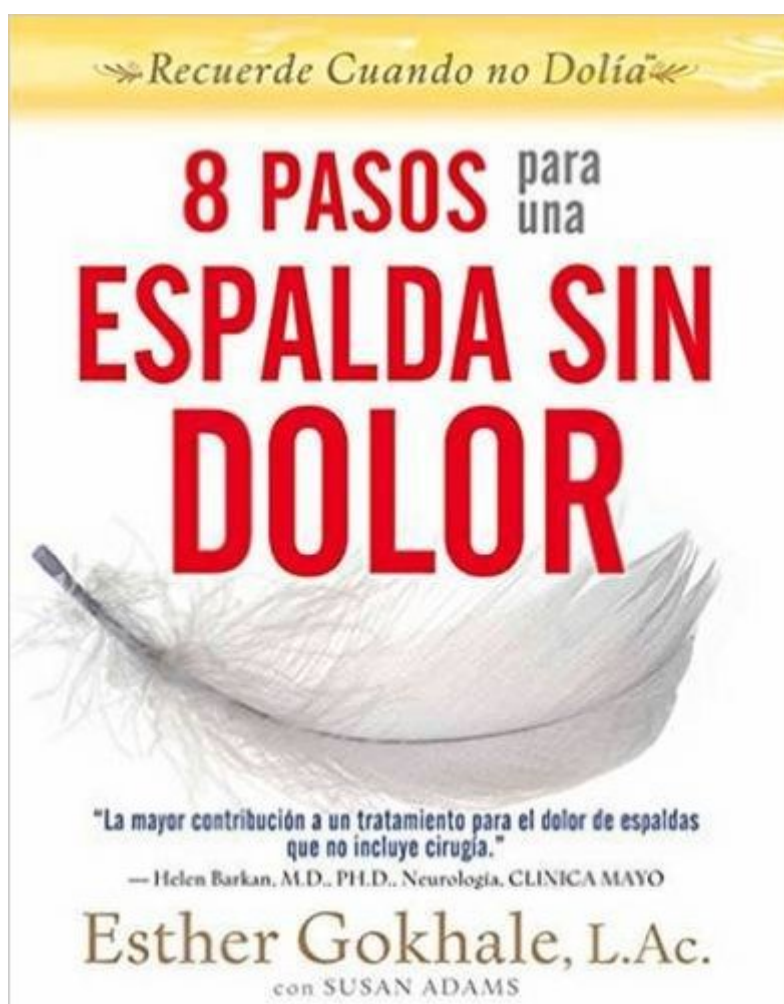


The book was found

# 8 Pasos Para Una Espalda Sin Dolor: Recuerde Cuando No Dolía (Spanish Edition)



## Synopsis

With a fresh approach to a common problem, this self-help guide to overcoming back pain advocates adopting the natural, healthy posture of athletes, young children, and people from traditional societies the world over. Arguing that most of what our culture has taught us about posture is misguided—even unhealthy—and exploring the current epidemic of back pain, many of the commonly cited reasons for the degeneration of spinal discs and the stress on muscles that leads to back pain are examined and debunked. The historical and anthropological roots of poor posture in Western cultures are studied as is the absence of back pain complaints in the cultures of Africa, Asia, South America, and rural Europe. Eight detailed chapters provide illustrated step-by-step instructions for making simple, powerful changes to seated, standing, and sleeping positions. No special equipment or exercise is required, and effects are often immediate.

## Book Information

Series: Recuerde Cuando No Dolia

Paperback: 244 pages

Publisher: Pendo Press; 1 edition (August 1, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 0979303613

ISBN-13: 978-0979303616

Product Dimensions: 8.5 x 0.6 x 11 inches

Shipping Weight: 2.4 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #277,295 in Books (See Top 100 in Books) #1 in Books > Libros en español > Medicina > Especialidades > Cirugía - a #11 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Desordenes y Enfermedades #41 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Medicina Alternativa

[Download to continue reading...](#)

8 pasos para una espalda sin dolor: Recuerde cuando no dolia (Spanish Edition) The Sin Trilogy Bundle: A Necessary Sin, The Next Sin, One Last Sin Liberese del dolor de espalda (Spanish Edition) Fast Track Your Recovery From A Total Knee Replacement (Spanish Edition): Cómo Eliminar El Dolor Y La Medicina Para El Dolor De La Manera Más Rápida Posible Como cuidar de tus padres cuando envejecen / Caring for your aging parents: 7 pasos para cuidar y atender adecuadamente a las personas mayores / A planning and action guide (Spanish Edition)

ChiRunning: Una manera revolucionaria de correr sin esfuerzo y sin lesiones (Spanish Edition)

Algebra Sin Dolor: Painless Algebra, Spanish Edition (Painless Series)

Aprende MySQL sin dolor: Aprende la magia de la base de datos más instalada en los servidores web del mundo. (Spanish Edition)

MÁS TODO DE PSICOPROFILAXIS OBSTÁTRICA (PARTO SIN DOLOR) (Spanish Edition)

LOS 14 PASOS PARA OBTENER UNA CONFESIÓN CON POLIGRAFO: TÉCNICAS DE ENTREVISTA AVANZADA CON TECNOLOGÍA APLICADA (Spanish Edition)

Despierta tu corazón interior: 7 Pasos para una vida de éxito y Significado (Spanish Edition)

Cuando el día tiene 36 horas: Una guía para cuidar a enfermos con pérdida de memoria (Spanish Edition)

Detox - Vida Sana Sin Toxinas - 130 Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Detox - Vida Sana Sin Toxinas - ... Regiones del Mundo) (Spanish Edition)

Pan Sin Gluten: Las Mejores Recetas Para Elaborar Los Panes Más Deliciosos Con Cereales Saludables Sin Gluten (Spanish Edition)

Pan Sin Gluten: Principios, técnicas y trucos para hacer pan, pizza, bizcochos, cupcakes y otras recetas sin gluten. (Spanish Edition)

Esta Puente, Mi Espalda: Voces De Mujeres Tercermundistas En Los Estados Unidos (Spanish Edition)

Cómo cuidar su espalda (Salud nº 3) (Spanish Edition)

Pasos para criar Hijos Obedientes y Felices: Consejos prácticos para padres y madres (Spanish Edition)

7 Pasos para educar hijos felices - Principios que acompañarán a tus hijos para toda la vida (Spanish Edition)

ACABAR CON LA DELINCUENCIA: Una Vision de una Sociedad sin Violencia (Spanish Edition)