

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/zdrowe-kosci-p-4008.html>



Zdrowe kości

Cena	39.30 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788364278082
Kod EAN	9788364278082
Producent	Vital
Autor	dr med Jonathan V Wright Lara Pizzorno

Opis produktu

Co czwarta kobieta po pięćdziesiątym roku życia ma objawy osteoporozy. Choroba ta dotyka również mężczyzn. Jest przyczyną uporczywego bólu i wielu trudnych złamań, do których zalicza się niebezpieczne złamanie kości biodrowej.

Autorka, dyplomowana masażystka, sama usłyszała diagnozę – osteoporoza. Teraz cieszy się wspaniałym zdrowiem i dzieli się z Tobą swoim doświadczeniem. Książka ta jest wynikiem jej wieloletnich badań nad przyczynami powstawania oraz sposobami leczenia tej choroby. Wyjaśnia czym jest osteoporoza i podpowiada jak samemu sprawdzić czy jest się w grupie podwyższonego ryzyka. Analizuje metody leczenia jakie proponuje medycyna konwencjonalna. Opierając się na najnowszych badaniach naukowych, szczegółowo opisuje działania leków oraz ich skutki uboczne, o których możesz jeszcze nie wiedzieć.

Podstawową przyczyną powstawania osteoporozy jest niedobór witamin, minerałów i niewłaściwa dieta. Na utratę masy kostnej duży wpływ mają również hormony. Nie ma jednej recepty dla wszystkich, dlatego program jest ułożony tak, aby każdy indywidualnie mógł skomponować odpowiednią dietę dla siebie. Poznasz zasady bępczejodbudowującej ści oraz szczegółowy program ćwiczeń, który będzie miał wpływ na ich wzmocnienie.

Wygraj z osteoporozą!

liczba stron: **400**
format: **14.5x20.5cm**
oprawa: **miękka**