



## **Le livre du dos - Comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Le livre du dos - Comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale

*De Dangles*

## Le livre du dos - Comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale De Dangles

Un praticien expérimenté vous explique point par point tout ce que vous devez savoir pour acquérir un dos fort et conserver une santé vertébrale satisfaisante jusqu'à un âge avancé. Il s'agit d'un livre d'espoir pour des millions de rhumatisants qui errent de méthode en méthode sans trouver de solution durable à leurs problèmes. Guy Roulier vous propose un plan d'action simple et moderne, issu de quarante années de pratique et de recherches, qui vous permettra de traiter vos problèmes vertébraux en fonction de votre terrain, de votre âge et de la spécificité de vos problèmes. Après vous avoir fait découvrir les secrets de la mécanique vertébrale, l'auteur vous explique les bases de la prévention naturelle par des exercices simples et efficaces à faire chez vous. Ensuite, il décrit tous les problèmes que vous pouvez rencontrer avec l'âge et leur traitement par la méthode en douze temps de restructuration et de régénération vertébrale. Puis il étudie une à une les affections vertébrales (lombalgies, cervicalgies, dorsalgies, arthrose, hernie...), chaque problème de croissance et dysfonctionnement, indiquant pour chacun l'essentiel des techniques naturelles les plus performantes. Il aborde enfin les médicaments utilisés ordinairement en rhumatologie et la chirurgie parfois nécessaire dans les cas les plus graves et les urgences. De lecture facile, abondamment illustré de schémas explicatifs, ce livre fourmille de conseils concrets pour prévenir ou réparer les lésions avant qu'elles ne deviennent incurables.

 [Télécharger Le livre du dos - Comment défendre, protéger et ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le livre du dos - Comment défendre, protéger e ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Le livre du dos - Comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale De Dangles**

---

446 pages

Présentation de l'éditeur

Un praticien expérimenté vous explique point par point tout ce que vous devez savoir pour acquérir un dos fort et conserver une santé vertébrale satisfaisante jusqu'à un âge avancé. Il s'agit d'un livre d'espoir pour des millions de rhumatisants qui errent de méthode en méthode sans trouver de solution durable à leurs problèmes. Guy Roulier vous propose un plan d'action simple et moderne, issu de quarante années de pratique et de recherches, qui vous permettra de traiter vos problèmes vertébraux en fonction de votre terrain, de votre âge et de la spécificité de vos problèmes. Après vous avoir fait découvrir les secrets de la mécanique vertébrale, l'auteur vous explique les bases de la prévention naturelle par des exercices simples et efficaces à faire chez vous. Ensuite, il décrit tous les problèmes que vous pouvez rencontrer avec l'âge et leur traitement par la méthode en douze temps de restructuration et de régénération vertébrale. Puis il étudie une à une les affections vertébrales (lombalgies, cervicalgies, dorsalgies, arthrose, hernie...), chaque problème de croissance et dysfonctionnement, indiquant pour chacun l'essentiel des techniques naturelles les plus performantes. Il aborde enfin les médicaments utilisés ordinairement en rhumatologie et la chirurgie parfois nécessaire dans les cas les plus graves et les urgences. De lecture facile, abondamment illustré de schémas explicatifs, ce livre fourmille de conseils concrets pour prévenir ou réparer les lésions avant qu'elles ne deviennent incurables. Nouvelle édition remplace EAN 9782703304173. Biographie de l'auteur Guy Roulier est ostéopathe, posturologue, kinésithérapeute, naturopathe, acupuncteur et phyto-aromathérapeute. Militant de la protection de l'environnement, de la promotion des médecines complémentaires et de la santé durable, il est formateur et conférencier. Il a écrit de nombreux ouvrages dont "L'Ostéopathie, deux mains pour vous guérir", "Huiles essentielles pour votre santé", "Méthode naturelle anti-stress" et "Méthode naturelle anti-âge" aux éditions Dangles.

Download and Read Online **Le livre du dos - Comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale De Dangles** #LUGM4Q7Z8KV

Lire Le livre du dos - Comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale par De Dangles pour ebook en ligneLe livre du dos - Comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale par De Dangles Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le livre du dos - Comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale par De Dangles à lire en ligne.Online Le livre du dos - Comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale par De Dangles ebook Téléchargement PDFLe livre du dos - Comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale par De Dangles DocLe livre du dos - Comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale par De Dangles MobipocketLe livre du dos - Comment défendre, protéger et soigner la colonne vertébrale par De Dangles EPub

**LUGM4Q7Z8KVLUGM4Q7Z8KVLUGM4Q7Z8KV**