

infinito
edizioni

ISBN: 9788868613693

Collana: collana del fare

Formato: 12x21 cm.

Pagine: 132

Legatura: brossura, filo refe

Prezzo: € 12.00

In libreria da: agosto-settembre 2019

ISBN 978-88-6861-369-3



9 788868 613693 >

COME VIVERE FELICI SENZA MAL DI SCHIENA

Affrontandolo e sconfiggendolo grazie ad alcuni utili consigli
di **Riccardo Beghin** (fisioterapista e terapeuta)

“**F**in da giovane ho sofferto di un gran mal di schiena. Ho scelto per questo di fare degli studi che mi consentissero di capire che cosa stesse accadendo al mio corpo e che mi permettessero di prendermi cura di me stesso. Non ho smesso per un solo istante di lavorare su di me, per cercare di eliminare la sofferenza e allo stesso tempo di migliorare la mia condizione fisica. Un giorno ho deciso di mettere la mia esperienza e la mia positività al servizio degli altri. Da qui comincia il mio viaggio nelle parti

del corpo più sollecitate dai dolori, in particolar modo la schiena e la cervicale. In questo libro cerco di mettere a disposizione di chiunque ne abbia bisogno dei consigli per vincere il mal di schiena, per tornare in forma o per mantenere il proprio corpo al meglio. La vita è una sola: cerchiamo di viverla come si deve e d'essere sempre positivi. E facciamo i semplici esercizi che consiglio in un capitolo ad hoc. Male non potrà di certo fare ma è probabile che ci faccia del bene”.

L'AUTORE

Riccardo Beghin (Padova, 1972), di formazione scientifica, ha conseguito la laurea breve in fisioterapia con una tesi sulla postura presso la Medicina del lavoro dell'Università di Modena e Reggio Emilia. Ha lavorato nell'ambito fisioterapico di riabilitazione e terapia fisica, passando nel 2003 alla consulenza all'acquisto di materiale posturale e di terapia fisica.

www.infinitoedizioni.it

Promozione: Emme Promozione S.r.l. - Distribuzione: Messagerie Libri S.p.A.

