

SOMMAIRE

Introduction

Faites-vous partie des personnes dites « à risques » ?

Quelle bien mauvaise idée !

Commencez par corriger vos erreurs !

- ❶ Tenez-vous bien !
- ❷ Respirez mieux !
- ❸ À propos de votre lit
- ❹ Comment faire votre toilette, vous habiller, vous chausser ?
- ❺ Comment soulever ou déplacer une lourde charge ?
- ❻ Quant aux corvées ménagères
- ❼ Jardinage et bricolage... soyez vigilant !
- ❽ Tachez de bien vous conduire en voiture !

6 judicieux conseils de spécialistes pour NE PLUS SOUFFRIR !

- ❶ Apprenez à paresser !
- ❷ Adoptez les postures ANTI-DOULEUR
- ❸ Usez et abusez de la chaleur
- ❹ Frictionnez-vous !
- ❺ Changez vos idées noires en idées roses
- ❻ Faites de l'exercice !

Testez enfin ces 7 SUPER-REMEDES NATURELS qui ont fait leurs preuves !

- ❶ La magnétothérapie
- ❷ L'électrothérapie
- ❸ Le corset de contention
- ❹ Attachez vos ceintures !
- ❺ D'argile ou de chou, ils ont fait leurs preuves !
- ❻ Et si l'une de ces 9 PLANTES pouvait TOUT changer pour vous
- ❼ Quand certains ne se passeraient pour rien au monde de l'homéopathie

Conclusion