

Kiné anti-douleur

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Kiné anti-douleur [Texte imprimé] : pour revenir au top de votre forme ! / écrit par Marie Reboul ; illustrations, Eleanor Laleu & Alice Wietzel

Auteur(s) : Reboul, Marie (19..-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Laleu, Eleanor (Illustrateur)
Wietzel, Alice (Illustrateur)

Publication : Paris : Solar, DL 2025

Fabrication / Impression : Paris : Solar

Description matérielle : 1 vol. (109 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-18538-0

EAN : 9782263185380

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2025

Autre variante du titre : [Mon cahier kiné anti-douleur.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 615.820 82 23

Note(s) : Bibliogr. p. 108

Résumé ou extrait : Tous les exercices kiné pour soigner les douleurs, adopter les bonnes postures de prévention et entretenir une santé optimale ! Booster votre forme avec la kiné, c'est possible ! Finies les douleurs du quotidien ou du sport ! Grâce à un mélange de renforcement musculaire, de mouvement et d'étirement, la kiné soulage naturellement et durablement. Mieux : apprenez les bonnes postures et boostez votre forme. Vous allez vous sentir biiiiiiiien ! Avec Mon cahier Kiné anti-douleur : Faites un check-up, repérez les signaux d'alarme et décryptez les douleurs. Soignez tous vos bobos avec des exercices zone par zone : dos, épaules, genoux... Apaisez les douleurs du ventre (syndrome prémenstruel, endo...) et renforcez votre périnée Adoptez les réflexes anti-douleur au quotidien : mouvements

récupérateurs, activité physique, rituels anti-stress, alimentation anti-inflammatoire...

Sujet - Nom commun : Douleur -- Thérapeutique par l'exercice

Exercices physiques pour femmes

Stretching

Adresse électronique et mode d'accès : 1033393