

4K - Książka, Kobieta, Kultura, Kuchnia

Ciesząc się życiem

Już po raz kolejny, na życzenie czytelniczek, spotkaliśmy się z fizjoterapeutką Anną Widzyk, która na co dzień zajmuje się bólem przewlekłym. Wiemy już, że ból jest efektem finalnym stanu psychicznego oraz wielu naszych zaniedbań. Potrafi być bardzo dokuczliwy, a jednocześnie pomaga nam szybko i właściwie reagować na potrzeby organizmu. Dowiedzieliśmy się, że ból nie znosi pozytywnego nastawienia do życia ani zdrowych nawyków, zatem... śmiejmy się, nie przejmujmy drobiazgami, dbajmy o dietę i sprawność.