

Table des matières

Introduction

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

Quelle bien mauvaise idée !

Commencez par corriger vos erreurs !

- ① Tenez-vous bien !
- ② Respirez mieux !
- ③ À propos de votre lit
- ④ Comment faire votre toilette, vous habiller, vous chausser ?
- ⑤ Comment soulever ou déplacer une lourde charge ?
- ⑥ Quant aux corvées ménagères
- ⑦ Jardinage et bricolage... soyez vigilant !
- ⑧ Tachez de bien vous conduire en voiture

6 judicieux conseils de spécialistes pour NE PLUS SOUFFRIR !

- ① Apprenez à paresser
- ② Adoptez les postures ANTI-DOULEUR
- ③ Usez et abusez de la chaleur
- ④ Frictionnez-vous
- ⑤ Changez vos idées noires en idées roses
- ⑥ Faites de l'exercice !

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

- ① La magnétothérapie
- ② L'électrothérapie
- ③ Le corset de contention
- ④ Attachez vos ceintures !
- ⑤ D'argile ou de chou, ils ont fait leurs preuves !
- ⑥ Et si l'une de ces 9 PLANTES pouvait TOUT changer pour vous
- ⑦ Quand certains ne se passeraient pour rien au monde de l'homéopathie

Conclusion