

ПРИЁМ «МЯЧ»

Купите гимнастический мяч и сидите на нем всегда, когда вы дома. Дома сидите только на нем. Даже когда едите - сидите на мяче.

И хотя позвоночник не умеет говорить, вы уже через 10, максимум, дней хорошо поймете, насколько он вам благодарен за такой подарок.

Надо только вытерпеть первые три-пять дней – позвоночник, возвращаясь в здоровую позицию, немножко погудит (а низ живота слегка поскулит) – это нормально

