



**UN REGALO  
PER TE**

# Benessere in Movimento: Esercizi per la Tua Salute Quotidiana

Due video esclusivi per prenderti cura di  
te, realizzati dalla fisioterapista Viviana



**Naturwaren**

## Un regalo speciale per il tuo benessere!

Abbiamo pensato a un percorso dedicato a te, con 2 video esclusivi realizzati da Viviana, fisioterapista e insegnante di Pilates.

Ti guideremo attraverso esercizi semplici e mirati per alleviare fastidi comuni, migliorare la tua mobilità e ritrovare il benessere ogni giorno.

Che tu voglia prenderti cura di mani e collo o liberarti del mal di schiena, questi esercizi sono il punto di partenza ideale per sentirti meglio e più forte.



**Naturwaren**



## Artrosi mani, polsi e collo

In questo video, Viviana ti guiderà attraverso esercizi semplici ma efficaci per migliorare la mobilità di mani, polsi e collo, alleviando le rigidità e i fastidi legati all'artrosi.

[GUARDA VIDEO](#)



**Naturwaren**



## Mal di schiena zona lombare

Il mal di schiena è uno dei disturbi più comuni, ma bastano pochi minuti al giorno per sentirsi meglio. In questo video, Viviana ti proporrà esercizi mirati per rafforzare i muscoli della schiena, migliorare la postura e alleviare le tensioni.

[GUARDA VIDEO](#)



**Naturwaren**

## Come beneficiare al meglio questa pratica?

- Trova un momento tranquillo della giornata per te.
- Segui i movimenti proposti dall'esperta, adattandoli al tuo ritmo.
- Ripeti gli esercizi con costanza per ottenere risultati duraturi.



**Naturwaren**

## Prenditi cura di te ogni giorno.

Salva questo PDF, accedi ai video quando vuoi e condividi i benefici del movimento con chi ami.

Piccolo consiglio: abbina i nostri prodotti alle sessioni di esercizi per un approccio completo al tuo benessere!

Buona pratica e buon benessere!

**DR.THEISS**   
Gli specialisti dell'arnica.



**Naturwaren**