

Manfred Just / Werner Jungkunz
Schmerz lass nach

JUST-FIVE – das Programm zur Selbsthilfe bei Wirbelsäulen-, Gelenk- und Muskelbeschwerden



Jeder kennt das: Verspannungen und Schmerzen im Nacken, ein „Ziehen“ in der Schulter, immer öfter zwickt der „Ischias“! Mit JUST-FIVE können Sie sich selbst helfen.

Aus dem Inhalt:

Eine wirkungsvolle Methode, wie man Wirbelsäulen-, Gelenk- und Muskelbeschwerden ganz einfach selbst beseitigen kann, haben die beiden Sportpädagogen, Osteopathen und Ausbilder für Gesundheitsberufe Manfred Just und Dr. med. Werner Jungkunz entwickelt. In ihrem Buch „Schmerz lass nach“ zeigen sie, wie man sich selbst helfen kann und ganz schnell wieder fit wird.

JUST-FIVE heißt die Devise. Mit **fünf** einfachen Schritten, binnen **fünf** Minuten und bis zu **fünf** verschiedenen JUST-FIVE-Anwendungen verschafft man sich schnell Besserung: Mehr Beweglichkeit ohne Schmerzen, ein dauerhaftes Wohlbefinden sowie körperliche Leistungsfähigkeit. Viele Fotos und Abbildungen zeigen, wie man vorgehen muss, um fast sofort ein Erfolgserlebnis zu spüren.

JUST-FIVE können Sie jederzeit, z. B. auch am Arbeitsplatz, anwenden: Sie brauchen weder Vorbereitung noch spezielle Geräte, weder Therapeuten oder Sportkleidung.

Die Methode JUST-FIVE hat **fünf** Vorteile: sie ist **einfach, sanft, schnell durchführbar, sofort wirksam** und **effektiv**. Und: Es gibt keine Risiken und Nebenwirkungen – außer dass es Ihnen hinterher besser geht.



Hiermit bestelle ich

_____ Expl. **SCHMERZ LASS´ NACH**

Manfred Just / Werner Jungkunz

- 3. Auflage 2012, 252 Seiten
- **ISBN 978-3-89869-354-1**
- 29,80 €

**JUST-Institut
für Gesundheit und Management**

Am Ries 6
D-91301 Forchheim

Tel.: 09191 / 735 700 * Fax: 735 702
eMail: info@just-institut.de

Meine Anschrift :

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon / email

Datum / Unterschrift

Lieferung erfolgt frei Haus gegen Rechnung