

6 Dôvodov prečo ísť na masáž

Medicínske centrum LEONARDO v Širokom Vás pozýva na fyzioterapiu a na rôzne druhy masáží za prijateľné ceny. Využite možnosť objednať sa na masáž nie len cez týždeň, ale aj v sobotu.

V prípade otázok nás neváhajte kontaktovať. Vaše LEONARDO 😊

KONTAKT: +421 918 137 676

STRÁNKA: www.leonardomedical.sk

MAIL: info@leonardomedical.sk

Úzkosť a
depresia

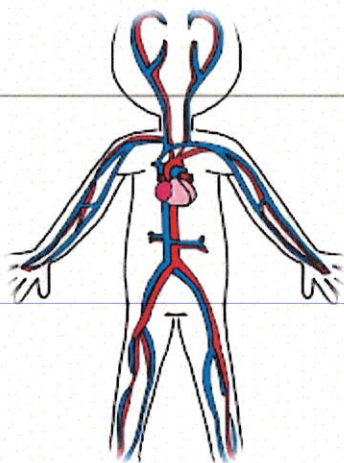
- znižuje hladinu niektorých stresových hormónov až o 50 %
- zvyšuje hladinu serotonínu a dopamínu, čo môže zlepšiť vašu náladu.

Posilnite
svoju imunitu

- zvyšuje počet bielych krviniek, ktoré bojujú proti chorobám.
- Zníženie stresu tiež zlepšuje činnosť imunitného systému.

Zlepšite si
spánok

- ak máte problémy so spánkom, štúdie ukázali, že masáž Vám môže výrazne zlepšiť kvalitu spánku.



Zníženie
bolesti

- zlepšuje krvný obeh , čím podporuje hojenie a znižuje zápal.
- pomáha pri akútnej, ale aj chronickej bolesti.

Zmiernenie
bolesti hlavy

- môže pomôcť pri intenzívnych migrénach.
- uvoľňuje svaly na ramenách a krku, ktoré môžu spôsobovať bolesť hlavy.

Zotavenie sa
po úraze

- masáž podporuje hojenie a skracuje celkový čas zotavenia

