



LEES.BOL.COM

Top 10 boeken voor thuiswerken | Lees.bol.com

Handige tips en leuke aanraders om thuiswerken dragelijker te ma...

## ***Het abc van een gezonde rug in de top 10 boeken voor thuis werken volgens bol.com***



### **Het ABC van een gezonde rug - Christophe Wolfs**

Heb jij ook zo'n last van je rug? Dan ben je niet de enige. Sinds we thuiswerken klagen er steeds meer mensen over ruggpijn. Dat is ook niet verwonderlijk, de meeste mensen hebben niet hetzelfde bureau met een goede stoel thuis. Maar ook een slechte houding, stress en gewicht kunnen doorwerken op de rug. In dit boek leer je hoe je beter met je rug kunt omgaan. A staat voor aanpassing, B voor bewegen en C staat voor conditie. Hiermee kom jij vast van die vervelende knelling af.

> [Bekijk het boek op bol.com](#)