

## Hayat Yayınları Tanıtım Bülteni



Eser Adı : **8 HAFTADA DİK DURMA SANATI**  
Yazar Adı : **Mahmut Talha Sağlıklı**  
Yayınevi : **Hayat Yayınları**  
Cilt Bilgisi :  
Kitap Dili : **Türkçe**  
İç Sayfa : **HOLMEN SB 65**  
Kapak : **BRISTOL 230**  
Selefon Türü : **MAT SELEFON**  
Basım Tarihi : **2024**  
Sayfa Sayısı : **184**  
Kitap Boyutları : **13,5 X 21 mm**  
ISBN No : **9786051513324**  
Etiket Fiyatı : **250,00 TL**

### Kitap Tanıtım Yazısı : (Arka Kapak)

#### “Hayatınızı değiştirmeye duruşunuzla başlayın.”

Hayatın zorlu akışı içerisinde belinizi büken onlarca etmene karşı dik durmak ister misiniz? Birçok farklı nedenden ötürü alışılmış yanlış duruş, yanlış oturuş ve yanlış yatış sebebiyle vücudumuza yerleşen kamburluğa artık “güle güle” deme vakti. Bu kitapla duruş bozukluklarına etki eden nedenleri bulabileceğiniz gibi çözümü için de oldukça etkili ve kalıcı sonuçlar sunan uygulamaları deneyimleme şansını elde edeceksiniz. Karekodlarla desteklenmiş içeriklerle egzersizlerin mantığını daha iyi kavrayabileceğiniz gibi hareketlerin doğru yapılarını da videolar aracılığıyla izleyebileceksiniz. 8 haftanın sonunda vücudunuzda gözle görülür bir rahatlamanın olduğunu deneyimleyecek; her haftaya ait bir motto ile serbest bırakmanın, sırtınıza binen yüklerden kurtulmanın keyfini süreceksiniz. Kitapta yer alan birbirinden özel egzersizleri uygulayarak duruşunuzun çok daha iyi olmasını sağlayacaksınız. Bu teknikleri uyguladıktan sonra yaşam enerjinizin arttığını ve vücudunuzun her geçen gün daha da güçlendiğini fark edeceksiniz.

*Duruşunuzla hayatınızı değiştirin!*

Kitabın detay sayfasına buradan ulaşabilirsiniz:

<https://hayatyayinlari.com/kitaplar/mahmut-talha-saglikli-8-haftada-dik-durma-sanati-1001.html>

**Hayat Yayınları**

