

# Zmień torebkę na mniejszą!

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Zmień torebkę na mniejszą!

Tyle mówi się o zbyt ciężkich tornistrach i plecakach noszonych przez dzieci do szkoły. Wypełnione po brzegi tornistry mają tragiczny wpływ na ich kręgosłupy. Ale nasze torebki pełne "niezbędnych" rzeczy nie są lepsze, również mogą le wpływać na nasze ciało!



*Zmień torebkę na mniejszą!*

Tak, tak - **powracające bóle szyi, ramion i pleców** - to może powodować nasza **torebka**. Ostatnio modne są **wielkie torebki**, których pojemność nie zna granic. A zauważyłaś, że im większa torebka tym więcej w niej nosisz?? Ilość rzeczy potrzebnych na co dzień urasta do niebotycznych rozmiarów. A im więcej rzeczy masz przy sobie tym bardziej **przeciążasz kręgosłup**. Takie stałe, **jednostronne przeciążenie** powoduje zmiany długookresowe, czyli teraz ich nie odczuwasz, za miesiąc też może być w porządku, ale za kilka lat może dość do **zwyrodnienia kręgosłupa**.

Zbyt ciężka torebka prowadzi do **nieprawidłowej postawy** i zaburzenia równowagi tłuszczowej organizmu. Czyli po tej stronie, po której nosisz swoją ogromną torbę, będziesz miała zgromadzone większe ilości tłuszczu. Nie wpłynie to korzystnie na Twoją postawę, a co za tym idzie ładny wygląd. Więc co z tym wszystkim zrobić? Zmień **torebkę na mniejszą!**

**Przeczytaj również:**

[Dlaczego jestem ciągle zmęczona?](#)

[Operacja przepuklina](#)

[Złap oddech](#)

**Milion  
Kobiet.pl**