



## **¿EN QUÉ CONSISTE UN AJUSTE Y CUÁNTO TIEMPO DURA?**

Un ajuste quiropráctico es un movimiento suave pero específico de la columna vertebral, el cual, el quiropráctico realiza utilizando sus manos o con la ayuda de un instrumento para corregir la subluxación vertebral.

El quiropráctico es un licenciado que ha sido formado ampliamente y está capacitado para realizar miles de ajustes. Una vez la subluxación ha sido detectada, el ajuste quiropráctico puede durar unos minutos, sin embargo, su cuerpo continuará cambiando y adaptándose durante meses después de él.

Sólo se realizan los ajustes necesarios durante cada visita, ya que demasiada estimulación puede confundir al cuerpo e inhibir su eficacia. Menos es más.

Al ajustarse la columna vertebral y el sistema nervioso cuando sea necesario, estará más preparado para experimentar y explorar la vida al máximo de sus posibilidades.