

Hneď ráno získaj energiu na celý deň

5 minút, vďaka ktorým
sa budeš cítiť
mladšia
vitálnejšia
pružnejšia.



Ráno rozhoduje o tom, aký deň budeš mať a po 50-tke to platí ešte viac. Telo aj myseľ potrebujú jemný štart, aby si neminuli energiu vytvorenú nočným odpočinkom.

Ak sa ráno budíš stuhnutá, unavená alebo už v strese, je to pre teba signál, že sa potrebuješ inak zobúdzvať, než ako si to robila doposiaľ.

Tento e-book ti ukáže 3 jednoduché rituály, ktoré prekrvia svaly, prebudia mozog a nervový systém, znížia ranné napätie a dodajú ti energiu na celý deň.

**A čo je najlepšie, nemusíš vstávať, všetko to zvládneš
ešte
v posteli.**

Tri chyby, ktoré ženám 50+ kazia ráno
neprebúdaš sa do pohody
miesto jemného prebudenia okamžite
zapínaš mozog a telo dostávaš **do stresu**
okamžitý šprint bez naladenia tela
bežíš rýchlo do kúpeľne, **nestíhaš**, zbesilo
do práce. Telo ešte **spí**, **chýba** ti krv v svaloch,
kyslík v mozgu a pokojné nervy.

hneď ráno siahaš po káve a sladkom
výsledok: **cítiš** sa dobre, ale **prichádza** rýchly
pád nálady a výkonu. Dodala si stimul,
ale **nie podporu** na celý deň.

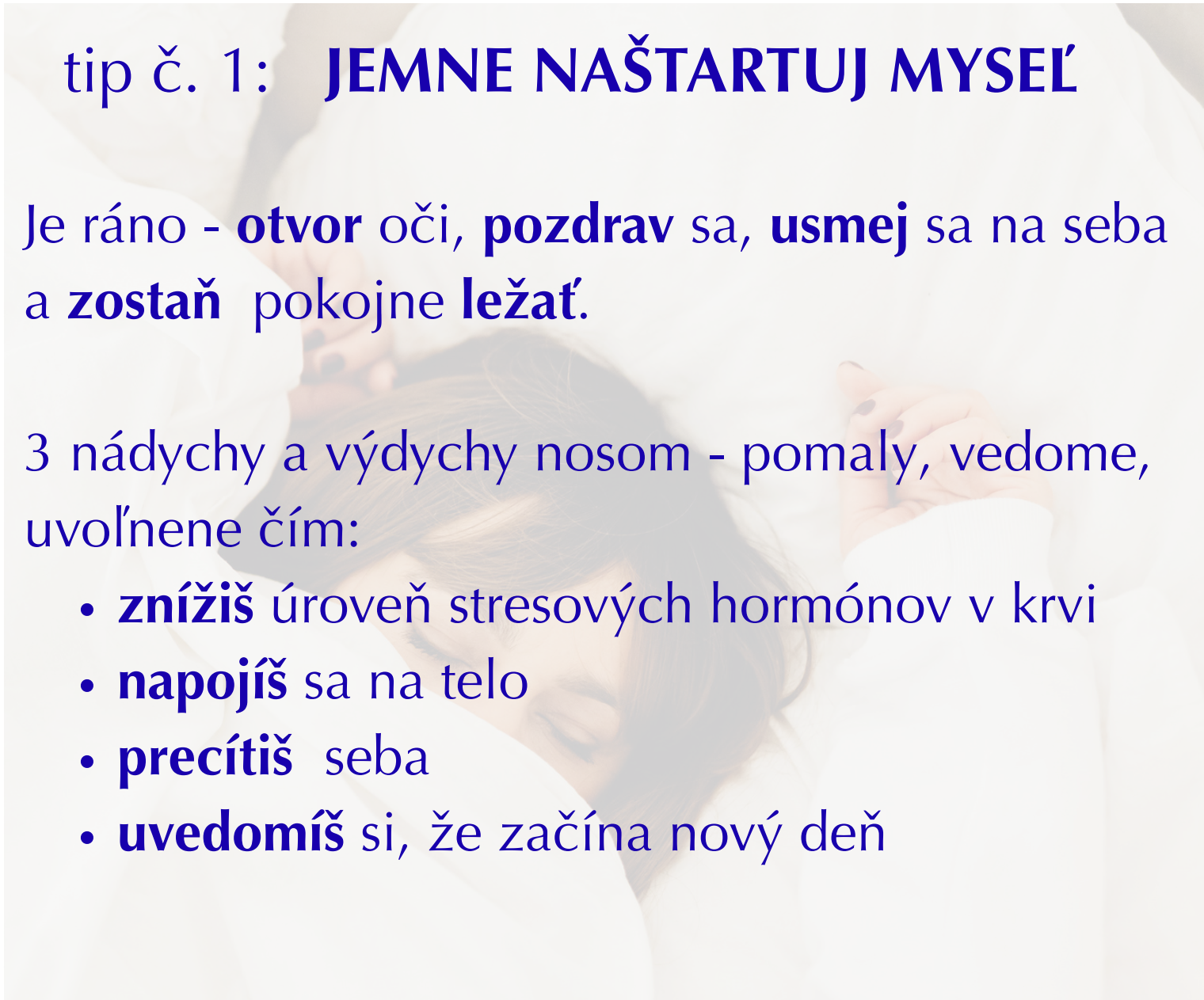




Neponáhľaj sa ráno z postele.
Dopraj telu 5 minút a uvidíš,
ako sa inak budeš **cítiť**.

Tieto **3 tipy**, zvládneš bez
námahy, bez výčitiek, bez
pomôcok. **Zopakuj** ich pár
dní za sebou a **ucítiš**:

- viac energie
- lepšiu náladu
- pokojnejšiu hlavu
- spokojnosť v práci
- pohodovejšie vzťahy



tip č. 1: **JEMNE NAŠTARTUJ MYSEĽ**

Je ráno - **otvor** oči, **pozdrav** sa, **usmej** sa na seba a **zostaň** pokojne **ležať**.

3 nádychy a výdychy nosom - pomaly, vedome, uvoľnene čím:

- **znížiš** úroveň stresových hormónov v krvi
- **napojíš** sa na telo
- **precítiš** seba
- **uvedomíš** si, že začína nový deň

tip č. 2: **JEMNE PREBUĎ TELO**

- **rozhýb krk** pomaly ukloň hlavu 3x doprava a 3x doľava. **Uvoľníš** si krčnú chrbticu, **predídeš** bolestiam hlavy.



- **rozhýb členky** pomaly krúž chodidlami 5 x na obidve strany. **Podporíš** obeh krvi v nohách **zlepšíš** stabilitu, rovnováhu a pružnosť nôh.



- **rozhýb celé telo** 3x daj ruky nad hlavu a jemne sa celá ponaťahuj (neprepínaj špičky-mohla by si dostať krč). **Zaktivizuješ** chrbticu aj svaly celého tela.



tip č. 3: **JEMNE VSTÚP DO DŇA**

Precíť svoje oživené telo a pokojnú myseľ a **pridaj** krátky záver, ktorý ťa **našartuje**:

- 3x sa zhlboka **nadýchni** a prudko **vydýchni** **oživíš** nervové dráhy celého tela
- pomaly sa **posad'** na posteli
- **poďakuj** si, že si si venovala čas
- **spusť** nohy z postele
- pravou nohou **vykroč** do dňa a povedz si:

**Začínam svoj deň s energiou a uvedomením
si svojej sily.**





5-minútový ranný rituál je skvelý
začiatok.

Ak ale **chceš** mať viac energie
počas dňa, pevnejšie telo,
lepšie držanie tela, rovnováhu,
pružnosť a vitalitu,
potrebuješ systém, ktorý ťa
podporí dlhodobo.

Pozývam ťa do mojich tréningov vitality pre ženy 50+

Spolu rozhýbeme telo tak, že sa bude cítiť mladšie, zlepšíme rovnováhu a pružnosť, posilníme svaly celého tela, nastavíme pohybový plán a denné aktivity.

Je to tréning, ktorý rešpektuje ženské telo 50+ a dá mu to, čo potrebuje: silu, pružnosť a vitalitu.



**Ak sa chceš lepšie cítiť vo svojom tele,
napíš mi, rada ti pomôžem.**

Liba Chiara Hruška

trénerka vitality a rovnováhy
pre ženy 50+

+421 905 287 751

info@libachiara.sk

www.libachiara.sk

