



Energija, dobro počutje in vitalnost so osnova za doseganje ciljev, uspešnost in osebno zadovoljstvo. V poplavi informacij se hitro srečamo s težavo, kateremu pristopu zaupati, kaj nas bo res pripeljalo do našega cilja. Ponujamo vam celovit pristop, ki smo ga sestavili na podlagi izkušenj. Na zabavnici vam bomo predstavili enostavne učinkovite tehnike, kako v kratkem času:

- oblikovati svojo postavo,
- do več energije, elana in volje.

Na zabavnico vas bomo v treh korakih pripeljali do več energije in vitalnosti:

### **1 korak: 10 vdihov za moč**

Ljudje, ki opravljajo pretežno sedeče in umsko delo, so na koncu dneva zelo pogosto utrujeni, brez energije, napeti, podvrženi boleznim. Vzrok je zelo pogosto plitko dihanje: možgani za svoje delo potrebujejo do trikrat več kisika kot drugi organi in če ga ne dobijo dovolj, črpajo kisik iz skupne zaloge. Pomanjkanje kisika lahko vodi v: kronično utrujenost vrtoglavico, otopelost,

tesnobo,

bolečino v prsih,

težave s prebavo,

bolečine v vratu in ramenih.

S posebno, enostavno tehniko globokih vdihov zagotovimo telesu zadosti kisika, da nemoteno opravlja svoje funkcije.

2 korak: Maksimiraj prehrano in odstrani strupe Pravilo treh pravi, da brez kisika lahko živimo 3 minute, brez vode približno 3 dni in brez hrane 3 tedne. Ko smo telesu zagotovili dovolj kisika, mu moramo zagotoviti dovolj čiste vode. Poleg vsaj 2 litrov tekočine dnevno, naj bo vsaj 70% naše prehrane hrana, bogata z vodo. Izbor hrane, ki jo uživamo, odločilno vpliva na to, ali nam bo ta hrana dala zadostno energijo in bo naše telo delovalo optimalno. Z napačnim izborom hrane lahko dosežemo prav obratno: verjetno se lahko spomnite primera, ko ste po obroku postali zaspani, brez energije, brez volje... Na delavnici vam bomo predstavili kaj in kako jesti, da bo vaše telo dobilo energijo, vi pa po obroku ne boste utrujeni in zaspani.

3. korak: Moč aerobne vadbe in limfa ali Pokurite maščobe! Aerobna vadba dobesedno pomeni »vadba s kisikom« in pomeni zmerno vadbo, ki jo vzdržujemo v daljšem časovnem obdobju. Za svoje delo mišice namreč potrebujejo »gorivo« in kisik. Višja je obremenitev, več kisika potrebujemo, da bi "gorivo" izgorevalo. Območje, kjer srce vedno zagotavlja dovolj kisika za izgorevanje energije, potrebne za izvajanje določene aktivnosti, imenujemo aerobno področje oz. pravimo aerobna vadba. Z aerobno vadbo postajamo vzdržljivi, nabiramo kondicijo in vključujemo celo telo: organe, krvotok, mišice. Z aerobno vadbo in pravilno dieto bo naše telo kot primarni vir energije uporabljalo maščobe.

Anaerobna vadba se nanaša na vadbo v obliki kratkih, eksplozivnih izbruhov moči (na primer dvigovanje uteži). »Gorivo« pri anaerobni vadbi je glikogen, maščobe pa telo skladišči.

S fizično aktivnostjo spodbujamo tudi limfo, da hitreje in bolj učinkovito odvaja odpadne snovi in

strupe iz telesa. Konec koncev kri po naših žilah poganja srce – kdo pa poganja našo limfo?!