



ZIMSKO SPANJE LETOS NE PRIDE V POŠTEV!

Vsako pomlad veliko govorimo o prečiščevanju telesa, le redkeje pa pomislimo na prečiščevanje v jesenskem času. Pa vendar je prav jesen obdobje, ko moramo telo, dušo in celoten imunski sistem še posebej okrepiti in pripraviti na obremenitve, ki jih prinašajo prihajajoči zimski meseci.



ČIŠČENJE ČREVESJA

Klistiranje je ena izmed najučinkovitejših metod za prečiščevanje, saj spodbuja črevesne mišice in tako olajšuje izločanje odpadnih snovi, ki ostajajo v debelem črevesu. Za klistiranje potrebujete dvolitrsko posodo, ki jo napolnite z vodo, cev in mehko črevesno sondo, ki jo lahko kupite v vsaki lekarni. Posodo napolnite z mlačno vodo, ki ji lahko dodate še žličko soli, črevesno sondo si vtaknete v zadnjico in počasi spuščate vodo. Klistiranje lahko izvajate kleče na vseh štirih ali pa leže na levem boku. Ko porabite vso vodo, pojdite na stranišče. Priporočljivo je, da klistiranje še dodatno kombinirate s kakšno prečiščevalno dieto – v jesenskem obdobju je najbolje, da sežete po grozdju.

JESENSKA DIETA Z GROZDJEM



Dieta z grozdom je odlična za izbira za prečiščevanje telesa, saj grozdje izrazito pospešuje delovanje ledvic in odplavlja bakterije. Vsebuje veliko folne kisline, vitamin C, minerale (predvsem mangan in magnezij) ter skoraj vse vitamine iz skupine B, ki so odločilni za dobro presnovo ogljikovih hidratov in posredno za prehranjenost živcev in možganov. Osnovno načelo te preproste diete je, da od enega do štirinajst dni jeste izključno grozdje (kilogram do

dva na dan), zraven pa pijte vodo ali nesladkan čaj. Poleg rudnin, vitaminov in bioloških snovi boste z grozdom dobili tudi veliko naravnih sladkorjev, tako je bojazen, da bi vam pri prečiščevanju zmanjkovalo energije, popolnoma odveč.

MASKE IZ GROZDJA

Grozdom je odlično hranilo tudi za vašo kožo. Polifenol, izvleček iz grozdnih pešk, je zelo učinkovito naravno sredstvo proti prostim radikalom in znatno upočasni procese staranja. Ekstrakti grozdoma služijo tudi kot bistvena sestavina številnih krem, olj in mask. Če želite svoji koži povrniti sijaj in jo očistiti, je dovolj že deset grozdnih jagod. Strite jih z vilico in mešanico nanesite na očiščen obraz. Po pol ure delovanja masko temeljito sperite in presenečeni boste nad voljnostjo in mehkobo kože. Tudi nohti bodo bolj zdravi in sijoči, če jih boste nahranili z mešanico grozdoma in medu.

PREČIŠČEVANJE DUŠE

Po regeneraciji telesa je čas, da se posvetite tudi svoji duši in počutju. Vprašajte se, kako se počutite. Ste pomirjeni ali napeti, ste uravnoteženi ali razdraženi? Jeseni vlada element zraka, najbolj nestabilen element, ki konstantna nihanja vnaša tudi v naše misli in počutje. Da se temu v čim večji meri izognemo, je ključna redna in zdrava prehrana in zmerna telesna aktivnost, svetujemo pa vam tudi, da v svoje življenje uvedete katero od oblik sproščanja, kot so meditacija, joga ali mudre.



TRANSCENDETALNA MEDITACIJA

Transcendentalna meditacija je starodavna tehnika, s katero svojemu umu in telesu omogočite globoko sprostitev, ki je lahko celo nekajkrat globlja od nočnega spanca. Vse, kar potrebujete je udoben stol in dvakrat po 15 do 20 minut na dan. Izvaja se v sedečem položaju, z zaprtimi očmi, vadite jo lahko povsod, prav tako je primerna za ljudi vseh starosti. Namen meditacije je, da se duh popolnoma umiri. Ena najpogostejših napak pri izvajanju je, da to poskušamo doseči z naporom in disciplino, ključ do uspeha je namreč popolna sprostitev. Med meditacijo se celotna miselna dejavnost umiri, zavestni prag se zniža. Številne znanstvene raziskave dokazujejo izjemno učinkovitosti tehnike transcendentalne meditacije za razvoj samo-aktualizacije, zmanjšanje napetosti in razdražljivosti ter znižanje previsokega krvnega tlaka.

MUDRE ALI JOGA ZA ROKE IN DLANI

Mudre so način uporabe rok in telesa, pri katerih s pomočjo posameznih gibov in položajev spodbujamo določene psihološke in energijske tokove. Sistem muder je zelo raznolik in vključuje številne uveljavljene metode - od različnih položajev rok do zelo kompleksnih in subtilnih metod koncentriranja uma. Z mudrami skrbimo za ohranjanje zdravja, preprečevanje stresa in več energije.

ZAKAJ IN KAKO URAVNOTEŽITI TELO IN DUHA?

Če se v svojem telesu ne počutimo dobro, to vpliva tudi na druga področja našega življenja. Ko je notranje ravnovesje porušeno, se zavestno in podzavestno trudimo, da bi ga čim prej ponovno vzpostavili. Telo, čustva in um so namreč povezani – če je kateri koli izmed teh delov izven ravnovesja, je neuravnotežena celotna oseba. Na našem telesu se to pogosto kaže v odvečnih kilogramih, nezadovoljni pa smo tudi z lastnim videzom. Dobra novica je, da je prav na telesnem delu najlažje izvesti spremembe, ki vodijo v uravnoteženje telesa in duha in s tem v celostno dobro počutje, energijo, zadovoljstvo in veselje do življenja. Vendar pa je to mogoče le s preišljenim, strokovnim in celostnim pristopom.



V centrih Linea Snella se ne ustavimo le pri simptomu (ni dovolj reči le »želim shujšati, odpraviti celulit« in podobno), saj bi v tem primeru šlo le za kratkoročno spremembo, ki pa

ne bi mogla zagotoviti dolgoročnega uspeha. Z revolucionarno, svetovno uveljavljeno metodo Linea Snella® ter s pomočjo visoko usposobljenih terapevtek in osebnih svetovalk vam zanesljivo pomagamo odpraviti odvečne kilograme, centimetre in celulit, učvrstiti tkivo in izboljšati mišični tonus, s svetovanjem o zdravi prehrani in čustveni dinamiki pa vam celostno pomagamo h kakovostnejšemu življenju.

ZAKAJ JE METODA LINEA SNELLA® IDEALNA TELESNA VADBA?

V središču metode Linea Snella® je Thermoslim, izolirana komora, v kateri poteka ciljna vadba pod vodstvom izkušenih terapevtek, ob konstantni temperaturi 37 °C in pod vplivom infrardečih žarkov. Thermoslim je zmagovita kombinacija aktivnih terapij, ki zaradi delovanja infrardeče svetlobe, kromoterapije, konstantne temperature 37°C in aktivne vodene vadbe omogoča izjemne rezultate pri izgubi teže in obsega na najbolj kritičnih točkah ženskega telesa (trebuh, boki, zadnjica, stegna). Med vadbo v Thermoslimu je mogoče izvajati več kot 200 vaj, kar pomeni, da lahko aktiviramo katero koli mišico, s tem pa zelo ciljno odpravljamo maščobo v tistih predelih, ki so vezani na to mišico. To pripelje do vidnega zmanjšanja obsega, izboljšane tonusa, bolj elastične kože, boljšega metabolizma in okrepljenega imunskega sistema.



Zaradi posebnih pogojev (temperatura 37 °C in infrardeči žarki) telovadimo le 20 do 25 minut, kar pomeni velik prihranek časa ob dejstvu, da sicer telo samo za ogrevanje potrebuje celo 30 minut. Ogrevanje v celoti odpade, ker infrardeči žarki takoj segrejejo tkivo v globino, po končani vadbi pa smo poživljeni in polni energije. V 20 do 25 minutah vadbe v Thermoslimu telo porabi do 1.500 kcal, kar je 3- do 4-krat več maščobe kot pri običajni vadbi.

Ključno za popolne rezultate je, da ob tem, ko izgubljam kilograme in centimetre, poskrbimo tudi za čiščenje telesa, učvrstitev tkiva in elastičnost kože. Po vadbi v Thermoslimu zato sledi še prečiščevanje telesa in sproščanje v Bodywarmu, kjer ob konstantni temperaturi 37 °C in s pomočjo ozonoterapije, aromaterapije, barvne terapije in vlažne atmosfere negujemo kožo, da ne glede na izgubo kilogramov ostaja mehka in elastična.



Ta sproščujoča terapija deluje na manj in srednje zahtevna celulitna stanja, odpravlja pa tudi težave, povezane z zastajanjem tekočine v telesu (otekle noge). Hkrati tudi izboljšuje imunski sistem celotnega organizma. Uporabo Bodywarma v centrih Linea Snella priporočamo po fizični aktivnosti v Thermoslimu, pred anticelulitnimi terapijami ter kot samostojen sprostitveni tretman.

BREZPLAČEN PREGLED IN PISNO JAMSTVO ZA USPEH

Če si tudi vi želite odpraviti odvečne kilograme, preoblikovati svojo postavo in dolgoročno izboljšati svoje počutje, vas vabimo na prvi brezplačen pregled in posvet, ki je popolnoma neobvezujoč. Zaradi izredne učinkovitosti programov vam dajemo tudi pisno jamstvo za uspeh – več kot zgovoren je podatek, da je v letu 2007 ob zaključenem programu kar **98,9 odstotkov vseh rednih obiskovalk** ne samo doseglo, temveč tudi preseгло zastavljene cilje!

Pokličite nas na številko **080 15 88** ali izpolnite spletni obrazec.

ZIMSKO SPANJE LETOS NE PRIDE V POŠTEV!