



## PREMIŠLJENA STRATEGIJA – KLJUČ DO VITKOSTI IN DOBREGA POČUTJA

**Če ste tudi sami med tistimi, ki si vsako leto znova zastavijo kup visokoletečih ciljev, pa obupajo že po nekaj tednih, nikar ne mislite, da so tudi vaši letošnji plani obsojeni na neuspeh. Pred vami je odlična priložnost, da jih s premišljeno strategijo končno tudi uresničite.**



Mnogokrat se nam zgodi, da začnemo uspešno izgubljati odvečno telesno težo, vendar ne vztrajamo do cilja. To je lahko posledica zunanjih dejavnikov, lahko pa se za tem skrivajo globlji, čustveni vzroki. A tudi če vam je že večkrat spodletelo, to ne pomeni, da vam bo tudi tokrat. Če boste upoštevali nekaj koristnih nasvetov, se vam ne bo potrebno zanašati le na disciplino in moč volje.

Kakršnokoli pretiravanje dolgoročno nikoli ne obrodi uspeha. Ker vsaka sprememba zahteva, da se premaknemo iz stanja ugodja, je najbolje, da jo uvedete v majhnih korakih, ki jih zmorete obvladati. Zastavite si realne cilje in redno spremljajte napredek na vmesnih korakih! Nagradite se, saj boste le tako lahko cenili vloženi trud in s tem zmanjšali možnost, da bi se vrnili k starim navadam.



Manjši spodrsaljaji na poti, še ne pomenijo, da vam je spodletelo – nikoli zavestno ali podzavestno ne iščite izgovorov za prenehanje. Če se prepustimo mišljenju »vse ali nič«, ustvarimo nezaželen vzorec izubljanja in ponovnega pridobivanja telesne teže. Vsakič, ko boste zaradi neuspešnega dneva želeli obupati in prekiniti vaša prizadevanja, si vizualizirajte svoj cilj, nadaljujte po zastavljenem planu in kmalu se boste ponovno počutili bolje.

Temeljito premislite, katere stvari vas v življenju razveseljujejo, katere sproščajo in katere vam dajejo energijo. Osredotočite se na tisto, kar lahko in ne na tisto, česar ne smete. Tako boste imeli občutek, da delate nekaj zase, ne pa da se odpovedujete stvarem, ki jih imate radi. Kadar imajo naši plani negativen okvir, npr.: »Ne bom pojedla sladice«, nam kmalu zmanjka omejenih zalog volje in discipline, saj potrebujemo za to strog samonadzor. Namesto tega si raje zastavite pozitiven pristop k nalogi in si recite: »Kadar me zamika dodatna sladica, raje pojem svoje najljubše sadje«. Če poskušamo česa ne narediti, nam ščasoma zmanjka omejenih zalog volje in discipline.



Da bi dosežen rezultat lahko vzdrževali tudi dolgoročno, je potrebno prenehati s čustvenim prehranjevanjem – stanjem, ko se prekomerno poseganje po hrani uporablja kot neuspešen poizkus reguliranja stresnih situacij in potlačitev trenutnih čustev. Le z odkritostjo do samega sebe lahko prekinemo ponavljajoče se vzorce in tako dolgoročno vzdržujemo nadzor nad telesno težo.

Ko motivacija za vztrajanje pri novo pridobljenih prehranjevalnih in vadbenih navadah popusti in nas tudi pogled v ogledalo ne preseneti več, nas lahko spodbudi pretehtanje mnogih pozitivnih vplivov ustrezne telesne teže na naše zdravje. Z ustrezno telesno težo lahko živimo dlje in kvalitetneje – ohranjanje privlačnega izgleda je le dodaten razlog za zadovoljstvo. Ko dosežemo rezultate, to nikakor ni konec poti, ampak šele začetek zdravega, zadovoljnega in srečnega življenja.



Na poti k dosegu cilja moramo predvsem razumeti, kako pravilno razporejati energijo, da je ne bomo le trošili, pač pa tudi obnavljali. Vzemite si čas za fizično vadbo, saj je le-ta pravzaprav vir obnove – ne le telesne po dolgih urah sedenja v pisarni, pač pa tudi umske in čustvene. Mnogokrat se namreč na hiter tempo sodobnega časa prilagajamo z neangažiranjem – energijo hranimo tako, da je ne vlagamo preveč v nobeno področje, kar pa nas le zadržuje na mestu.

## V SALONIH LINEA SNELLA NAŠIM OBISKOVALKAM SPREMINJAMO ŽIVLJENJE NA BOLJE

Naša prva in zadnja skrb v salonih Linea Snella je bila zmeraj ta, da naše obiskovalke pripeljemo do zelenega rezultata. To nam je uspevalo z **izjemno učinkovito metodo**, ki pa seveda sama po sebi ne bi bila dovolj, če ne bi k njej prispevale tudi strokovno usposobljene in zmeraj prijazne **terapevtke**. Ampak kot pravijo, nikoli nisi tako dober, da ne bi mogel biti še boljši. Dejstvo je, da najlaže popestrimo ponudbo s tem, da ponudimo **nov aparat**, toda mi smo se tokrat odločili, da vam ponudimo nekaj povsem novega - nekaj, s čimer bomo **poglobili in oplemenitili našo skrb za vsako posameznico**, ki nas obišče in si resnično želi doseči svoj cilj.



V novem letu smo v salonih Linea Snella za vse naše obiskovalke in za tiste, ki bodo to še postale, pripravili nekaj novosti. Naše poslanstvo je, da obiskovalkam dan za dnem spreminjamo življenje na bolje. Zato smo naše terapevte vključili v **šolanje za osebne svetovalce**, trenerje, kjer se izobražujejo po najvišjih svetovnih standardih. Tako nam bo uspelo za naše obiskovalke še bolj celovito poskrbeti. Obiskovalke ob vpisu v program dobijo **svoje osebne svetovalke**, osebne trenerke, ki se temeljito posvetijo vsaki posameznici in jim svetujejo, ne samo na področju **prehrane in terapij**, ampak tudi **kako skrbeti za telo in dušo doma**. Pomagajo jim, da ponovno vzpostavijo porušeno fizično, umsko in čustveno ravnovesje ter tako pripomoremo k **celostnem psihofizičnem ravnotežju**, ki je temeljni pogoj na poti do dolgoročnega uspeha. Naše terapevtke so strokovnjaki za doseganje ciljev, ki so si jih stranke zadale, saj se zavedamo, da so rezultati obiskovalk tudi naši rezultati.

Poleg tega smo poskrbeli za novost, ki bo naše obiskovalke prav gotovo še bolj razveselila. Po zaključku programa, v katerem dosežete vaše zadane cilje, vam nudimo še **CELOLETNO BREZPLAČNO SVETOVANJE**, na katerem vam opravimo pregled trenutne telesne sestave, svetujemo primerno prehrano, najučinkovitejšo vadbo za ohranjanje telesne kondicije in zdravja ter s tem poskrbimo, da se vam vsa vložena energija, čas in trud obrestujejo tudi **dolgoročno**.



Če si želite v letošnjem letu doseči **konkretne rezultate**, vam bomo z veseljem pomagali. Pokličite nas na brezplačno številko **080 15 88** ali izpolnite spletni obrazec in se naročite na **brezplačen pregled**. Skupaj bomo našli pot po vaši meri!