



V NOVO LETO Z DOBRIM POČUTJEM!

Mesec december je z vsemi sladkimi razvadami za nami in zavedamo se, da bomo morali v novem letu zopet poprijeti za delo. Le tako bomo sebi in svojemu telesu pomagali do boljšega fizičnega in duševnega počutja.



Ker je zima že v polnem razmahu je skrajni čas, da svoj prosti čas izkoristimo z vrsto aktivnosti, ki nam jih ta letni čas ponuja. S gibanjem na svežem zraku telesu lahko omogočimo dotok svežega kisika, kar bo zagotovo blagodejno vplivalo na naše počutje.

Le tako bomo lahko primerno poskrbeli za svojo telesno aktivnost in dobro počutje, poleg tega pa bo gibanje zunaj tudi okrepilo naš imunski sistem.

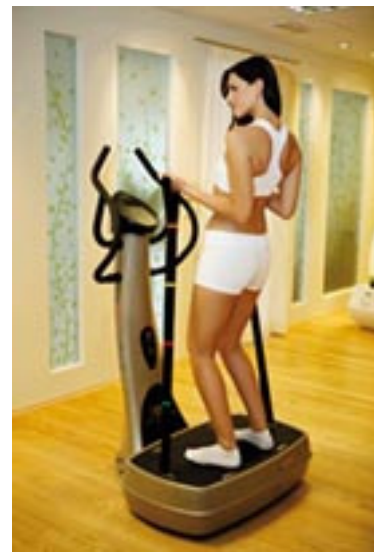
V kolikor so vaši cilji v novem letu zastavljeni še višje, nam dovolite, da vam olajšamo pot. V tem primeru vam kot komplementarno terapijo za izboljšanje telesnega in duševnega počutja priporočamo **vibracijsko vadbo** na vrhunski napravi [Powertrainer](#).

K DOBREMU POČUTJU S POMOČJO VIBRACIJSKE VADBE

Vibracijska vadba je vrsta terapije, ki je sestavljena iz kombinacije točno določenih telesnih vaj in vibracij. Skozi različne metode se je izkazala kot izjemno učinkovita pri **hujšanju, izboljševanju telesnega tonusa in odpravi celulita.**

Vibracijska vadba nam v primerjavi s klasično vadbo **prihrani do 85% potrebnega časa in napora**, obenem pa blagodejno deluje tudi na najbolj trdovraten celulit.

Vadba na vibrirajoči plošči povzroči, da se mišice na mehansko stimulacijo, ki jo povzročajo vibracije, odzivajo s kontrakcijo. Telo ob tovrstni vadbi **sprošča hormone**, ki povzročijo **zmanjševanje maščobnega deleža** in **izboljšanje splošnega počutja**. Obenem se ob vadbi sprošča tudi hormon **serotonin** »hormon za srečo«, ki ima pri občutenju sreče vodilno vlogo. Ob sproščanju hormona serotonina smo bolj sproščeni, naše počutje se izboljša s tem pa tudi naše razpoloženje.



Dovolite nam, da vam med novo začrtanimi cilji v novem letu olajšamo pot in nas obiščite v [centrih Linea Snella](#). Pomagali vam bomo, da boste pod strokovnim vodstvom naših terapevtk lahko storili nekaj zase in ponovno zasijali v svojem telesu.