



NÁVRAT

k ženské přirozenosti

Vydejte se se Šárkou Simonidesovou na cestu k poznání svého vnitřního vesmíru a propojte se se svým ženským já. Hlubší sebepoznání vám umožní lépe řídit svůj život a rozhodovat vědomě o sobě samé. Hormonální jóga pomáhá přivést pozornost zpátky k našemu fyzickému tělu, uklidňuje mysl a vede nás k lepší znalosti sama sebe.

REALITA ZÁPADNÍCH ŽEN

Jemné ženské duše to dnes nemají jednoduché, tlak na výkon je velký a je ceněný víc než tvořivá síla. Koloběh života je ukrutně rychlý a věci se dějí samy od sebe. Tak se může snadno stát, že v nekonečném kolečku povinností, náročné práce, péče o děti a domácnost na sebe zkrátka zapomeneme. Kam zmizela ta žena s hlavou plnou ideálů

a snů, která dokázala hodiny diskutovat o všemožných tématech světa? Nebo ta, která s oblibou tančila a prozpěvovala, nehledíc při tom, co si myslí ostatní?

KDE JE ULOŽENA PODSTATA ŽENSTVÍ

My ženy jsme velice úzce provázány se svým hormonálním systémem. Ten nás proměňuje až čtyřikrát do měsíce, a tak se v každé fázi cyklu můžeme cítit jinak.

Ať už je nám 20 nebo 50 let, v každém období ženy stojí za to věnovat péči svému hormonálnímu systému.

Zařaďte do svého dne krátký jógový rituál, který je návratem k plné ženské podstatě. Vyhraďte si čas na sebe a přiveďte zpět pozornost k sobě samé. Pomocí vám s tím může hormonální jógová terapie, ucelená sestava cviků, která byla původně určena pro ženy v menopauze. Její komplexní účinky na tělo i mysl ale začaly s oblibou využívat ženy všech věkových kategorií.

VSAĎTE NA HORMONÁLNÍ JÓGU

Praktikujte hormonální jógu alespoň třikrát týdně a můžete se těšit z přívalu nové energie, pružnější postavy, snadnějšího zvládnání stresu a emoční vyrovnanosti. Mimo tyto „vedlejší účinky“ hormonální jógová terapie pomáhá především při zdravotních problémech spojených s endokrinním systémem. Je jednou z našich možností, jak vzít zdraví do vlastních rukou při problémech s otěhotněním, štítnou žlázou, polycystickými vaječníky nebo cukrovkou.

Šárka Simonidesová, jedna z prvních lektorek hormonální jógy u nás, dnes vede semináře skoro v desítkách měst od Prahy až po Ostravu. Přihlásit na kurz se můžete na jejich stránkách svethormonalnijogy.cz, kde najdete i spoustu užitečných informací o této formě jógové terapie.

PRÁCE NA SOBĚ SAMÉ STOJÍ ZA TO

Změnit své návyky a vytvořit si nové může být někdy pěkná dřina. Na cestu k sebeuzdravení, harmonizaci těla i duše ale není nikdy pozdě. Vytvořit si nový rituál, ať už jógový nebo jiný, možná někomu chvíli potrvá. Když ale nějakou dobu vydržíte, zaryje se vám hluboko tak, že nad ním ani nebudete přemýšlet. Třeba tak samozřejmě, jak si ráno čistíte zuby, nebo když si sednete za volant a víte, kde je spojka, plyn a brzda. —

Tři, dva, jedna...

Začátek nového roku představuje perfektní dobu, abychom se postavili do startovacích bloků a vyběhli vstříc objevování nových věcí i tolik dlouho odkládané změně.



»V životě, stejně jako v komedii, nezáleží na délce, ale na dobrém provedení.«

Seneca,
římský filozof

ACTIVE BEAUTY MĚSÍCE

Šárka Simonidesová je jednou z prvních lektorek hormonální jógové terapie u nás a jednou z mála certifikovaných lektorek pro ženy i muže diabetiky. Unikátní sestavu cviků se učila u samotné tvůrkyně hormonální jógy Dinah Rodrigues, na jejíž pouť za „velkou učitelkou“ se vydává každý rok, aby si rozšířila vzdělání v oblasti hormonální jógy.

„K hormonální józe mě přivedly vlastní zdravotní problémy, se kterými jsem nejprve bojovala cestou klasické medicíny. A když potíže neustupovaly, vzala mě kamarádka na kurz hormonální jógy. Pravidelné cvičení začalo nést své ovoce a já jsem se zbavila vleklých gynekologických obtíží. Objevila jsem i její účinky na psychiku a cítila se po letech plná energie.

Rozhodla jsem se předávat tuto zkušenost dál, opustila své stabilní zaměstnání a dnes se věnuji hormonální józe naplno. Mými jednodenními a víkendovými semináři prošlo už více než 4.000 spokojených žen, kterým jsem pomohla otěhotnět, při problémech v menopauze a s mnoha dalšími obtížemi spojenými s hormonální nerovnováhou v těle,“ vypráví Šárka. „A co mě nejvíc nabíjí? Jsou to všechny ty statečné ženy, které pochopily, že na to, aby se cítily dobře a vydaly se na cestu k harmonizaci těla, hlavy i duše, není nikdy pozdě.“



TIP NA KNIHU

Možek je hardware duše. Lidé se nemohou stát tím, kým by chtěli, pokud jejich mozek nepracuje správně. Daniel G. Amen, autor knihy **Změňte mozek, změňte život**, přináší informace nejen o tom, jak mozek funguje, ale i o možnostech zefektivnění jeho výkonu či zabránění budoucím onemocněním. Vyšlo v edici Knihy Omega.

HVĚZDNÁ PÉČE

Řada produktů exkluzivní značky Moř vytvořených modelkou Stefanie Giesinger obsahuje zklidňující a pečující složky, jako je rýžový a kokosový olej, extrakt z papáji a kofein. Zlaté akcenty dodávají této kosmetice nádech luxusu. Hýčkejte se jako topmodelka.

