

Ahoj, jsem ráda, že se společně vydáme na vaši cestu nejen za lepší postavou, ale i za lepším pocitem ze sebe samých.

Máte k dispozici 4 sestavy. **Nebudte netrpěliví a v prvním týdnu se zabývejte jen jednou lekcí.** Nejprve doporučuji se na lekci jen podívat, pak se pusťte do cvičení. Ještě před tím si přečtěte pár bodů - „**hlavní zásady**“ (třetí text).

Pokud zjistíte, že jsou pro vás cviky **moc náročné**, zkuste první týden (nebo 14 dní) poctivě cvičit třikrát týdně **lekci na posílení core** (aktualizace 2016) a 2x týdně se věnujte rychlé chůzi.

Věnujte se svým pocitům, třeba si napište **deník**, jen stručně 3 věty (např.: „dneska hrozný, asi špatný tlak, nešly mi vůbec balanční pozice, ale posilování břicha v rozcvičce – no problem!“). Pomůže vám to uvědomit si váš aktuální stav a třeba i do budoucna odstranit překážky a pouštět se do cvičení v lepších podmínkách.

Dejte si **mezi jednotlivými cvičeními den volna**, nepřehánějte to – máte před sebou 4 týdny. Pokud pro sebe chcete udělat víc, doporučuji toto cvičení **kombinovat s nějakým aerobním sportem**, ideálně s během nebo rychlou chůzí (např. nordic walking) – podle zdatnosti, ale 40 minut běhu nebo 50 minut svižné chůze, nejlépe na čerstvém vzduchu, vám posílí srdce, zlepší náladu a pomůže spálit více kalorií. Zařadte po běhu několik protahovacích ásan (pes hlavou dolů je jedna z těch velmi vhodných, protáhne lýtka, hamstringy i ramena), abyste docílili zdravého a pevného těla, které ale zůstane štíhlé a zbytečně nemohutněli v oblasti stehen (platí hlavně pro ženy, které mají za cíl pevné, ale štíhlé nohy).

Jídelníček – pokud jste se rozhodli pustit do tohoto kurzu, abyste vylepšili svou postavu, bylo by nelogické na jednu stranu intenzivně sportovat a na druhou stranu pokračovat se špatnými stravovacími návyky. Zapojte zdravý rozum a stejně jako při cvičení i u jídla **vnímejte** – co jíte, kdy jíte, kolik toho sníte, jak se pak cítíte? A naopak – v žádném případě nemá smysl hladovění, ale je lepší si jídlo rozumně rozvrhnout v průběhu dne. Existuje spousta rad a tipů, jak lze vylepšit jídelníček a stravování a i svůj přístup k jídlu. Některé informace jdou leckdy i proti sobě a je těžké se v tom všem zorientovat. Mně se osvědčilo několik principů, které si lze celkem dobře osvojit a jsou v souladu se zdravým rozumem i tím, co hlásají poslední trendy. Každý týden můžete společně s pravidelným jógovým tréninkem udělat i malý krok vpřed pro dlouhodobou změnu ve svém přístupu k jídlu a stravování. V textu pro každou lekci najdete tip, se kterým můžete týden po týdnu vylepšit své stravovací návyky!

Možná vás napadají různé **překážky** pro úspěšné dokončení celého programu. Nejčastější jsou časové. Rozhodně doporučuji si dopředu v týdnu stanovit tři dny a časy (+ jeden rezervní), které si zarezervujete pro svůj trénink. A co pokud vás čeká náročný týden a stěží najdete pár volných minut, natož rovnou 40 třikrát do týdne? Je škoda celý jógový trénink přerušit (co si budeme povídat, často takové jedno dvě porušení znamenají i konec...s tím, že až bude čas, tak se ke cvičení snad vrátíme). Znam to sama. V takových dnech/týdnech se zmůžu alespoň na expres krátké cvičení na posílení celého těla. Jedno takové máte i jako bonus k tomuto kurzu (**Krátký trénink na zpevnění celého těla** - aktualizace 2016). Něco jiného je nemoc. V takovém případě se více zaměřte na kvalitní výživu svého těla a 3x týdně si pusťte jen závěr lekce – tedy relaxaci, nebo si zarelaxujte podle sebe.

Jste odhodlaní začít a vydržet a ptáte se, **kdy budou vidět výsledky?** :-) Přála bych vám co nejdříve, ale stejně jako já, i vy dobře víte, že záleží na mnoha faktorech – jaká je vaše „startovní pozice“, jaké ostatní

sparty provozujete, strava, geny, ale i psychika. Ta hraje obrovskou roli a doufám, že i k lepší psychické pohodě vám cvičení jógy pomůže. Víte-li, že na vás působí stres a můžete-li to nějak řešit, dejte si první měsíc jen jedině předsevzetí a pokuste se vaše trápení řešit. Pokud to není ve vašich silách, věnujte alespoň chvíli, kdy budete cvičit, jen sami sobě a vnímejte příjemné pocity přítomnosti a radost z pohybu. Nenechte si narušit relaxaci vtíravými myšlenkami a nechte působit její posilující účinky na vaše tělo a psychiku.

Takže, kdy budou vidět výsledky? To vám nepovím.. 😊. Ale můžete dát vědět vy mně! A jedno je jisté, pokud opravdu budete cvičit 3x týdně dané sestavy, trochu vylepšíte jídelníček a třeba občas přidáte i rychlou chůzi, po měsíci ucítíte změnu. Někdo uvidí vyrýsované svaly, jiný volnější kalhoty a někdo třeba „jenom“ lepší náladu, nebo více energie, menší chuť k jídlu, zmírnění napětí v ramenou, nebo všechno dohromady... Možná budete mít chuť pokračovat i v dalších měsících a pravidelné cvičení jógy zařadíte do svého života.

Jsem moc zvědavá na vaše reakce (i jak se vám líbí aktualizace kurzu), dejte mi vědět vaše pocity, napište na facebook, ráda vám poradím s alternativami, povzbudím vás! Jsem otevřená vaším připomínkám (pro budoucí aktualizace) a těším se na vaše ohlasy.

Vaše *Markéta* ♥