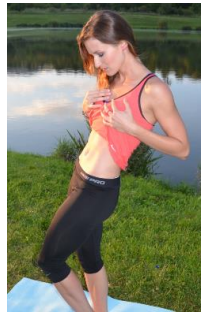


## ZÁVĚREM...



Dokončil(a) jste 4 týdny tréninku – Jógy pro dokonalé tělo – 4 sestavy, 12 cvičení, po kterých byste rozhodně měl(a) cítit změnu k lepšimu. Pokud se vám podařilo i vylepšit jídelníček a přidat kardiotrénink (chůze/běh) byl tento měsíc skvělý nejen pro vaši postavu, ale hlavně pro vaše zdraví. A zdravé tělo = dokonalé tělo! Možná po těchto 4 týdnech nemáte hned vyrýsované „buchtý“ na břicho 😊, ale moc doufám, že vnímáte rozdíl. Gratuluji, můžete být se sebou spokojen(a).

Jestli vás cvičení chytlo a máte chuť na opravdu výživnou lekci, při aktualizaci v roce 2017 jsem do tohoto kurzu přidala **bonusové video, kde intenzivně posílíte celé tělo a spálíte i pár kalorií! Trvá 66 minut** a věřím, že se při něm trošku (více) zapotíte. Můžete si ho zacvičit pátý týden, opět ve tři vybrané dny, nebo ho cvičit 2x týdně po následující týdny a měsíce pro udržení své jógové kondice.

Pokud máte chuť pokračovat, ať už kvůli výsledkům, nebo prostě jen proto, že vás cvičení baví, zopakujte si všechny sestavy podle chuti a zapracujte na neoblíbených pozicích, které vám ještě tolik nejdou. Přístup do kurzu je neomezený, takže jsem tu pro vás, dokud vás to bude bavit! 😊

Chcete-li více zapracovat na svých problematických partiích, sestavit si podle nich svůj zacílený trénink a dalších několik týdnů se věnovat krátkým jógovým tréninkům vyšší intenzity s konkrétním zaměřením – a posunout své dokonalé tělo na další úroveň – v roce 2017 jsem připravila nový online kurz, který se vám bude líbit! **VYJÓGUJ SI DOKONALÉ TĚLO** (podobný název, protože oba kurzy jsou k sobě doplňkové – co nenajdete v jednom, to vám nabídne druhý). Více info zde: <http://fitjogamarketa.cz/vyjoguj-si-dokonale-telo/>

Pokud vás prostě jen chytla jóga a chcete se o ní dozvědět víc, zdokonalit své pozice, práci s dechem a mnohem více, vyberte si online kurz podle své pokročilosti:

**ZAČÍNÁME S JÓGOU** – pro začátečníky – více info zde: <http://fitjogamarketa.cz/zaciname-s-jogou/>

**ZDOKONAL SE V JÓZE** – pro mírně až středně pokročilé – více info zde: <http://fitjogamarketa.cz/zdokonal-se-v-joze/>

Mimo placené online kurzy pro vás na Youtube/ Facebooku (Fit jóga Markéta) každý týden chystám nové krátké videolekce různého zaměření a obtížnosti. Určitě si vyberete! Když už jste začali, je škoda nepokračovat.

Těším se na Vaši zpětnou vazbu a díky, že jste se mnou tyto 4 týdny jógovali!

Vaše **Markéta**♥