

TRÉNINKOVÉ PLÁNY



www.jogamaniak.cz

Tréninkové plány

Vytvořila jsem pro vás 3 druhy tréninkových plánů. Vyberte si takový, který plní vaše očekávání. Všechny 3 plány jsem rozdělila na dvě základní skupiny, na JogaMazák a JogaNováček.



"JogaMazák"

Je pro ty z vás, kteří 3x týdně cvičíte/chodíte na svižné procházky minimálně na 1 hodinu či více a žijete zdravým životním stylem.



"JogaNováček"

Je pro ty z vás, kteří jste v této oblasti nováčkem a s pohybem a zdravým životním stylem se seznamujete. Vaše cesta bude intenzivnější, ale výsledky budou výraznější. Je nutné nastartovat váš metabolický systém a pomoci tělu, aby v krátkém čase dokázalo regenerovat pokožku i mimické svaly.

1. Tréninkový plán

Chci omládnout, vidět změnu rychle, zbavit se pigmentových skvrn, popraskaných žilek, rozšířených pórů a jiných nedokonalostí aneb makačka na 6 týdnů!



"JogaMazák"

- ✓ Každý cvik opakujte 20x.
- ✓ Ve výdrži zůstávejte 20 vteřin.
- ✓ Cvičte ideálně 2x denně celou sestavu.



"JogaNováček"

- ✓ Začněte s opakováním každého cviku 10x.
- ✓ Každý den si jedno opakování navíc přidejte. (1. den 10x, 2. den 11x, 3. den 12x...) po 15 dnech jste na 25 opakováních. Následné dny každý cvik opakujte 25x.
- ✓ Ve výdrži zůstávejte 20 vteřin.
- ✓ Cvičte ideálně 2x denně celou sestavu.



2. Tréninkový plán

Chci cítit účinek cviků a udržovat si současný stav pleti



"JogaMazák"

- ✓ Každý cvik opakujte 10x.
- ✓ Ve výdrži zůstávejte 10 vteřin.
- ✓ Cvičte ideálně 1–2x denně celou sestavu.



"JogaNováček"

- ✓ Začněte s opakování každého cviku 10x.
- ✓ Každý den si jedno opakování navíc přidejte. (1. den 10x, 2. den 11x, 3. den 12x...) po 5 dnech jste na 15 opakováních. Následné dny každý cvik opakujte 15x.
- ✓ Ve výdrži zůstávejte 15 vteřin.
- ✓ Cvičte ideálně 2x denně celou sestavu.

3. Tréninkový plán

Chci prokrvit pleť a rozproudit lymfu, ocením zpomalení procesů stárnutí



"JogaMazák"

- ✓ Každý cvik opakujte 5x.
- ✓ Ve výdrži zůstávejte 5 vteřin.
- ✓ Cvičte ideálně 1x denně celou sestavu.



"JogaNováček"

- ✓ Začněte s opakování každého cviku 5x.
- ✓ Každý den si jedno opakování navíc přidejte. (1. den 5x, 2. den 6x, 3. den 7x...) po 5 dnech jste na 10 opakováních.
- ✓ Ve výdrži zůstávejte 10 vteřin.
- ✓ Cvičte ideálně 1x denně celou sestavu.

A jaká jsou má doporučení pro urychlení výsledků cvičení?



- 1x–7x týdně **baňkování celého obličeje** včetně dekoltu
- pitný režim (Není důležité, kolik tekutin vypijeme, ale kolik vody přijme každá naše buňka. Doporučuji vám vypít 300 ml na každých 10 kg vaší váhy. Ideálně po 200 ml každé 2 hodiny. Tím dosáhnete maximální hydratace celého organismu včetně vaší pokožky. Například: váha 60 kg: 60 x 300 ml = 18 000 ml (1,8 l)
P.S.: Vypít 2–3 litry během hodiny, abychom dohnali denní deficit, vede akorát k přetížení ledvin. Záměrně uvádím extrémní případ.)
- 7 hodin spánku
- 1x–3x týdně maska z potravin, která je pro tělo stravitelná (jogurt, avokádo, okurka,...)
- prožívání radosti a vděčnosti z věcí, které vnímáme jako automatické (mám zdravý zrak – děkuji, že vidím)
[K prožívání radosti jsem pro vás vytvořila Meditaci, poslechnout si ji můžete zde >>>](#)

