

# 13.10.2023

## ZHUBNĚTE SNADNO A BEZ OMEZOVÁNÍ

### s lektorkou Zdenkou Šímovou

Zveme vás na nový zajímavý a účinný seminář Návod na tělo:

**Zhubněte snadno a bez omezování** ve Znojmě

- pátek 13.10. 2023 od 17 - 21 hod
- místo: Yoga Libra Znojmo, Tyršova 3
- cena: **1.490,-** (v ceně grafické ztvárnění představeného know how - návod jak snadno doma)
- **Slevu 10% (cca 500,-)** můžete uplatnit při účasti i na semináři stejné lektorky Návod na tělo 2, který se ve Znojmě koná 14. - 15. 10. 2023.
- 

Co získáte:

Žitelný životní styl se stabilní hmotností  
Ploché břicho  
Jednodušší, snazší trávení, lepší vylučování  
Zvýšení energie, vitality  
Využití živin  
Zdravé prostředí ve střevech  
Zvýšení imunity  
Ozdravení těla a zvýšení pocitu zdraví  
Rychlejší metabolismus

[Zhubněte snadno a bez omezování](#)

[Přirozená biochemie vašeho těla](#)



Věděli jste, že např. chleba se šunkou, tofu s rýží, steak s brambory vaše trávicí orgány zatíží na spoustu hodin a vezmou vám velké množství energie? Vaše tělo by ji jinak mohlo využít k obnově, regeneraci, omlazení, ozdravení a zhubnutí.

Věděli jste, že existuje jednoduchý způsob, jak lze výše uvedené potraviny konzumovat, aby vám byly ještě prospěšnější?

Víte, co to znamená dostatečná pauza mezi jídly a proč?

Představíme si návod, jak na to. Návod, známý a prověřený téměř sto let. Co a jak a kdy a proč spolu jíst, abyste hubli, navýšili energii a zbavili se i dalších neduhů. Bez úsilí. Přirozeně. Radostně.

Jaké kombinace potravin jsou pro vás výhodné a proč. Kdy a jak je konzumovat, abyste snadno zhubli a váhu si pohodlně udrželi bez omezování, bez vyřazení vašich oblíbených jídel, bez následování jakéhokoli zvenčí nastaveného jídelníčku.

Ať už jíte, co jíte, ať už je vaše stravování jakékoli, ať jste přesvědčeni, že máte věci pod kontrolou, zjistíte, že je možné vše ještě více vyladit k vašemu prospěchu.

Co získáte:

- Žitelný životní styl se stabilní hmotností
- Ploché břicho
- Jednodušší, snazší trávení, lepší vylučování
- Zvýšení energie, vitality
- Využití živin
- Zdravé prostředí ve střevech
- Zvýšení imunity
- Ozdravení těla a zvýšení pocitu zdraví
- Rychlejší metabolismus

Co ztratíte:

- Kilogramy navíc
- Nadýmání a nafouklé břicho
- Nemoci
- Únavu a skepsi

Jím ráda a jím poměrně hodně. Moji přátelé vám to potvrdí. I přes tuto mojí velkou lásku a chuť k jídlu a dědičné sklony k tloustnutí si léta pohodlně udržuji příjemnou hmotnost díky těmto principům. Více než 30 let, ať už jsem byla všežravec, masožravec, vegetarián či vitarián, vždy jsem je mohla použít. Mám spoustu energie, zdravé tělo a radost ze života.

Od té doby, co jsem tyto znalosti vloni „odtajnila“, hlásí lidé obdobné úspěchy: snadno zhubli, díky přílivu energie se začali dobrovolně více hýbat, zažívají přívaly optimismu a nadšení, lépe se jim žije.

Lidstvo se neustále posouvá v poznávání a hlubším pronikání do anatomie fungování lidského těla. Použijme nejnovější poznatky a výsledky vědeckých studií, tak i zkušenosti předchozích generací do našich běžných dnů. :)

14.-15.10. 2023

## Vnitřní asymetrií k vnější symetrii s lektorkou Zdenkou Šimovou

- sobota 14.10 9:00 - 17:00
- neděle 15.10. 9:00 - 15:30
- místo: Yoga Libra Znojmo, Tyršova 3
- cena za víkendový seminář Návod na tělo: **3.990,- Kč**
- Cena při absolvování pátečního semináře s **10% slevou (cca 500,-) : 4.990,-**

Zvednutí horních očních víček ♥ Visící paže pryč ♥ Bolesti zad pryč ♥ Pánevní dno v akci ♥ „Hrb” pryč  
♥ Emocionální detoxikace

*Pozn.: Seminář je vhodný i pro úplné začátečníky*

### Podrobněji o záměrech semináře:

#### Návod na tělo 2 - **vnitřní asymetrií k vnější symetrii**

**Odstranění bolestí zad a kloubů, zvýšení vitality a pohody** budeme dosahovat použitím ještě důmyslnějších nástrojů. **Estetické zlepšení vašeho obličeje a krku, ale také břicha, „visících” paží a odstraňování „hrbu”** tzn. extra tkáně za krkem budou příjemným vedlejším efektem naší společné práce.

Na tomto semináři si osvojíte další jednoduché a účinné nástroje, jak se **zbavit bolestí** a zároveň **povýšit estetiku svého těla, jeho držení a vyzařování.**

### Vnitřní asymetrií k vnější symetrii

Odstranění bolestí zad a kloubů (kyčle, kolena atd.), povýšení estetiky budeme společně okamžitě řešit tím, že se zaměříme na jedinečnost vašeho konkrétního těla a jeho struktury. Velmi rychle zjistíte, co mu nesevřdí a jak to jednoduše změníte. O svém těle se dozvíte mnoho nového. Dostaneme se více do hloubky, budeme aktivovat také svaly pánevního dna, což vede ke zlepšení životního pocitu i vaší sexualitě.

Naším hlavním záměrem budou vztahy v těle a jejich využití pro nastolení harmonie, ladnosti, bezbolestnosti a žádoucího tvarování těla.

Zjistíte, jak zaměření se na vnitřní asymetrii vašeho těla způsobí ještě rychlejší uvolnění od nežádoucího napětí a bolestí, a také (jako jediná možnost) zároveň navodí jeho vnější symetrii. Velký zájem je o odstranění a prevenci visících zadních nadloktí. Málokdo si ale uvědomuje, že je to další z hlasů těla, kterou nás upozorňuje na stlačení bederní páteře, vypouklé břicho a další.

Velmi rychle na semináři zjistíte a zažijete pocit propojení celého těla. Rovnou se naučíme, co s tím?.

### Visící paže pryč

Velký zájem je o odstranění a prevenci visících zadních nadloktí. Málokdo si ale uvědomuje, že je to další z hlasů těla, kterou nás upozorňuje na stlačení bederní páteře, vypouklé břicho a další. Velmi rychle na semináři zjistíte a zažijete pocit propojení celého těla. Rovnou se naučíme, co s tím.?

## Zvednutí horních očních víček (Omlazení obličeje příště)

Znalostí fascií a práce s nimi využijeme pro estetické úpravy našich obličejů – bez chirurgického zákroku samozřejmě. Další velmi žádaný a oblíbený nástroj účastníků, nejen žen.?

## Emocionální detoxikace (emocionální detoxikace a přeprogramování mysli)

Emocionální detoxikace se stala velmi silnou a užitečnou součástí našich detoxikačních pobytů. Na vaši žádost ji zařazujeme jako součást semináře Návod na tělo 2 ve Znojmě. Zdánlivě, na první pohled, to nemusí vypadat jako důležitá záležitost pro estetickou změnu těla a pro odstranění bolestí zad a kloubů. Opak je ale pravdou. Zažijete, jak vaše tělo pozitivně reaguje na očištění mysli od negativních emocí, vzpomínek, vzorců a přesvědčení. Člověk vypadá hned mladší a krásnější „jen“ tím, že uvolní toto napětí, a zároveň to má vliv na další pozitivní estetické změny fyzického těla.

Jde o jednoduché, snadné a časově nenáročné techniky, které jsou velmi účinné. Detoxikace fyzická i emocionální jsou silné nástroje k nalezení sebe sama. Napojení se na své já a uvědomění si, co je náplní mého jedinečného života. Emocionální detoxikací pouštíme radost do svého života a všechny krásné věci, které si nevědomě jinak blokuje.

Účastníci minulých kurzů se shodují, že zažili úplně nový přístup k vlastnímu tělu a hned cítili pozitivní účinky na tělo i mysl. Semináři pak dávají přívlastky jako „transformující, zkrášlující, lifestyleový, apod.“

**Pojďme společně podpořit vaše zdraví, krásu a vitalitu!**

Více o seminářích a rezervace místa:

<https://www.navodnatelo.cz/cs/seminare/seminare/nnt-special-1-2/127-zhubnete-snadno-a-bez-omezovani-harmonicke-kombinace-2023-11.html>