

## **NOVÝ ROK VE ZDRAVÍ**

### **KOMPLEXNÍ 3 měsíční PROGRAM PRO VYTVOŘENÍ A UDRŽENÍ VITALITY V ŽIVOTĚ Začínáme 3. 1. 2024**

Chcete se dostat v novém roce zpět do formy?  
Zhubnout do plavek lehce, trvale, bez jojo efektu?  
Mít v životě víc energie a vitality?  
Jíst trvale zdravěji a aby vám to chutnalo?  
Cítit se dobře a tvořit okolo sebe příjemné prostředí?

### **POJĎTE ZAČÍT NOVÝ ROK S NÁMI**

#### **CO VÁM PROGRAM PŘINESE:**

- postupnou změnu jídelníčku
- komplexní pohled na změnu a udržení optimální váhy
- práce s myšlenkovými vzorci, jejich objevování a nové nastavení mysli
- téma optimální kosmetiky a domácích úklidových prostředků
- nový pohled na domov, více harmonie
- příliv energie do života
- celkovou vnitřní vyrovnanost
- podporu a možnost sdílení i osobní konzultace

#### **Program bude probíhat v lednu – březnu v uzavřené fb skupině**

Zaměříme se na celkovou podporu naší vitality, nahlédneme do mnoha oblastí našeho života a postupně proměníme své omezující návyky.

Postupně vyřadíme z jídelníčku problematické potraviny a naučíme se používat ty, které nám prospívají. Každý si najde svou polohu a recepty, se kterými bude ladit, a budou mu chuťově vyhovovat. Variant je mnoho. Naučíme se používat i vařit z méně známých potravin a vytvářet dobroty a nové kombinace, které nám chutnají a zároveň prospívají našemu zdraví.

V našich životech a také při snaze zhubnout nebo cokoli změnit nás velmi ovlivňují naše myšlenky. Mohou nás podpořit, ale často nám hází klacky pod nohy. A potom jde vše hůř nebo se nedaří vůbec. A tak budeme společně hledat a proměňovat. Když se nám podaří najít naše limitující přesvědčení, pochopit ho a začít proměňovat, může se proměnit i náš život, snadněji, lehce, najdenou se věci dějí i bez velkého úsilí.

Projdeme žitelné možnosti domácnosti s nezátěžovými prostředky, naučíme se využívat například použitý citron k mytí povrchů, apod.

Domov a naše okolí je odrazem naší mysli, postupně, se změnou jídelníčku i myšlenek dojde i na úklid domácnosti, jak si vše uspořádat a udržet bude jedním z našich témat.

Celkově vneseme do života vítr v mnoha směrech, spolu s drobnými, ale trvalými změnami se začne proměňovat náš pohled na stravu, náš život a věřím, že i na nás samotné, že získáme větší jistotu, sebevědomí a radost ze života.

## DŮLEŽITÉ INFORMACE:

Programem provází Martina Pechová a Alena Jiráková

nezávazné informační zoomy proběhnou:

**13. 12. 2023 a 28.12. 2023 v 18 hodin na tomto linku: <https://us06web.zoom.us/j/87078318634>**

program i všechny jeho části podrobně představíme a zodpovíme všechny vaše dotazy.

### **Cena programu:**

- 8480 Kč při platbě do 24. 12. 2023
- 9450 Kč po 24. 12. 2023
- MOŽNOST ROZLOŽENÍ PLATBY NA 3 SPLÁTKY (v prosinci a v lednu a únoru)
- VIP cenu pro ty z vás, kteří jste již jakýkoliv náš program prošli, najdete ve svém emailu
- zdarma je pro ty z vás, kteří jste s námi již jakýkoliv program prošli, a na základě vašeho doporučení se do programu přihlásí a program zaplatí další 3 noví lidé

Těšíme se na všechny z vás, kteří se rozhodnete do našeho programu vstoupit a zkvalitnit si tak svůj život a věříme, že vám to přinese do života víc, než si teď dokážete představit, stejně tak, jak se to stalo u nás samotných.