

Milé ženy, muži,

rády bychom vás pozvaly do programu **PODZIMNÍ RESTART 2024**.

Základní pilíře programu, kterými budeme během 4 týdnů procházet, jsou:
strava • pohyb • spokojenost

Celý program je rozdělen to 4 postupných fází, abychom měli dostatek času a prostoru na jednotlivé fáze a vše se nám líp zakomponovalo do běžného života.

- 1. týden – zpomal – ŽIVOT Z RYCHLÍKU?** To už stačilo.
- 2. týden – vyřad' nefunkční věci – TLAKY A STRES?** Jak si ulevit.
- 3. týden – zařad' věci funkční – NOVÉ MOŽNOSTI?** Najdeme je společně.
- 4. týden – pojd' to žít – ŽIVOT NÁS BAVÍ.**

Za 28 dní prozkoumáme, jak dostat svůj život do větší pohody.
Co z něj vyřadit, jak nalézt víc času pro sebe, dát pozornost na to, co jíme, jak se hýbeme.

Naučíme se trvale jíst bez potravin, které nám nedělají dobře a neprospívají našemu zdraví.
Najdeme, co nám chutná a osvojíme si udržitelný jídelníček, který nám dlouhodobě vyhovuje.

Program je vhodný pro kohokoliv, kdo s úpravou jídelníčku začíná i pro ty, co již upravený jídelníček žijí a potřebují do něj znovu naskočit po prázdninách a využijí podporu i nové recepty.

Nedílnou součástí vitality je i pohyb, najdeme možnosti začlenění vhodného pohybu do života, tak, aby nám byl příjemný a prospěšný zároveň. Díky pravidelnému pohybu nám začne celé tělo lépe fungovat a zlepšíme kvalitu svého života.

Součástí programu je i práce se stresem, na skupině najdete videa k tématu, možnosti řešení, podporu i konkrétní příklady. Naším záměrem v této oblasti je zvýšení spokojenosti v životě skrze zamyšlení se nad našimi prioritami a hledání optimální cesty, abychom eliminovali tlaky a cítili větší spokojenost.

Co můžete naším programem ovlivnit?

- Zdravotní stav
- Posílení imunity
- Redukce váhy bez jo-jo efektu
- Zlepšení fyzické kondice
- Zdravý postoj k pohybu
- Zdravý postoj k sobě

Jak bude vše probíhat

Vše bude probíhat online v uzavřené FB skupině. Zde budeme sdílet své zkušenosti, podporovat se navzájem. Skupina bude plná informací i receptů, které jsou velmi chutné a pro náš záměr vhodné. Nabídneme vám odborné informace, jídelníčky, představíme vhodné

šťávy pro podporu různých systémů v těle. Součástí programu budou také živá vysílání přímo na skupině s možností pozdějšího shlédnutí s možností sdílení a zodpovězením všech vašich dotazů. Budeme připraveni vás dle potřeby podpořit i individuální konzultací vašich potřeb či zdravotních problémů.

Těšíme se na všechny z vás, které se rozhodnete do podzimního restartu 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.

Pokud se rozhodnete do programu PODZIMNÍ RESTART vstoupit, přihlásit se můžete na www.radostmost.cz v záložce „očisty“.

Svou energii, kterou do provázení programem vkládáme, si ceníme:

- na 1999 Kč/osobu
- zdarma je pro ty z vás, kteří jste s námi již nějakým programem prošli, a na základě vašeho doporučení se na očistu přihlásí další 3 lidé

Po úhradě na č.ú. **670100-2211335299/6210** (do poznámky uveďte podzimní restart a své jméno), vás nejdříve 4. 9. 2024 nebo v okamžiku vašeho přihlášení přidáme do FB skupiny, ve které budeme očistou provádět.

Těšíme se na všechny z vás, které se rozhodnete do očisty 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.

Alča a Marťa

Harmonogram podzimního restartu:

- 4. 9. přidáme všechny zájemce do uzavřené fb skupiny
- 9. 9. Začínáme + první informační zoom v 10:00 (záznam bude na skupině)
- 9. 9. – 6. 10. vlastní program

Po celou dobu programu bude každý týden probíhat na skupině živé vysílání, kde se dozvíte další kroky, bude prostor pro vaše sdílení, dotazy a vše, co budete potřebovat. Zoom bude nahráván a bude na skupině k dispozici pro pozdější shlédnutí.