

Obsah

14

Kamarádka s vlastním tělem

Naše zdraví závisí nejen na fyzické rovině, ale i na té psychologické, emocionální a duchovní. Vydejte se na cestu sebeuzdravování.

22

Jóga a vaše dny

Menstruace je čas, kdy bychom měly zvolnit. Jóga vám pomůže zklidnit se a zbavit se obtíží spojených s cyklem.

28

Cyklický jídelníček

Na jídle záleží! Co jíst v různých fázích menstruačního cyklu, abychom se vnitřně vyladily?

32

Pánevní dno, zdroj ženské síly

Pánevní dno, to nejsou jen svaly. Když se na něj napojíme, posílíme své zdraví i intuici.

44

Orgánová sestava

Aby tělo fungovalo, musí v něm správně proudit energie. Osvojte si jógovou sestavu, která ji rozproudí.

66

Vrátit se do ženského světa

Rozhovor o tom, proč stojí za to zbavit se mužského nastavení a napojit se zpátky na sebe.

76

Šedá je dobrá

Šediny jsou trendy stejně jako přirozenost. Nebojte se jich!