

Obsah

Každodenní praxe

14 Jak kompenzovat sezení

Dlouhé sezení tělu nesvědčí, jóga funguje jako skvělá kompenzace.

18 Rozcvička pro ztuhlá záda

Naše tělo bylo stvořeno k pohybu, tak mu ho dopřejte.

22 V těžkých chvílích se učím plynout

Rozhovor o tom, proč se občas vyplatí netlačit na pilu.

32 Ráno dělá den

Rituály, které vám zlepší i ten nejpošměnější den.

Jídlo

36 Mít energii a netloustnout

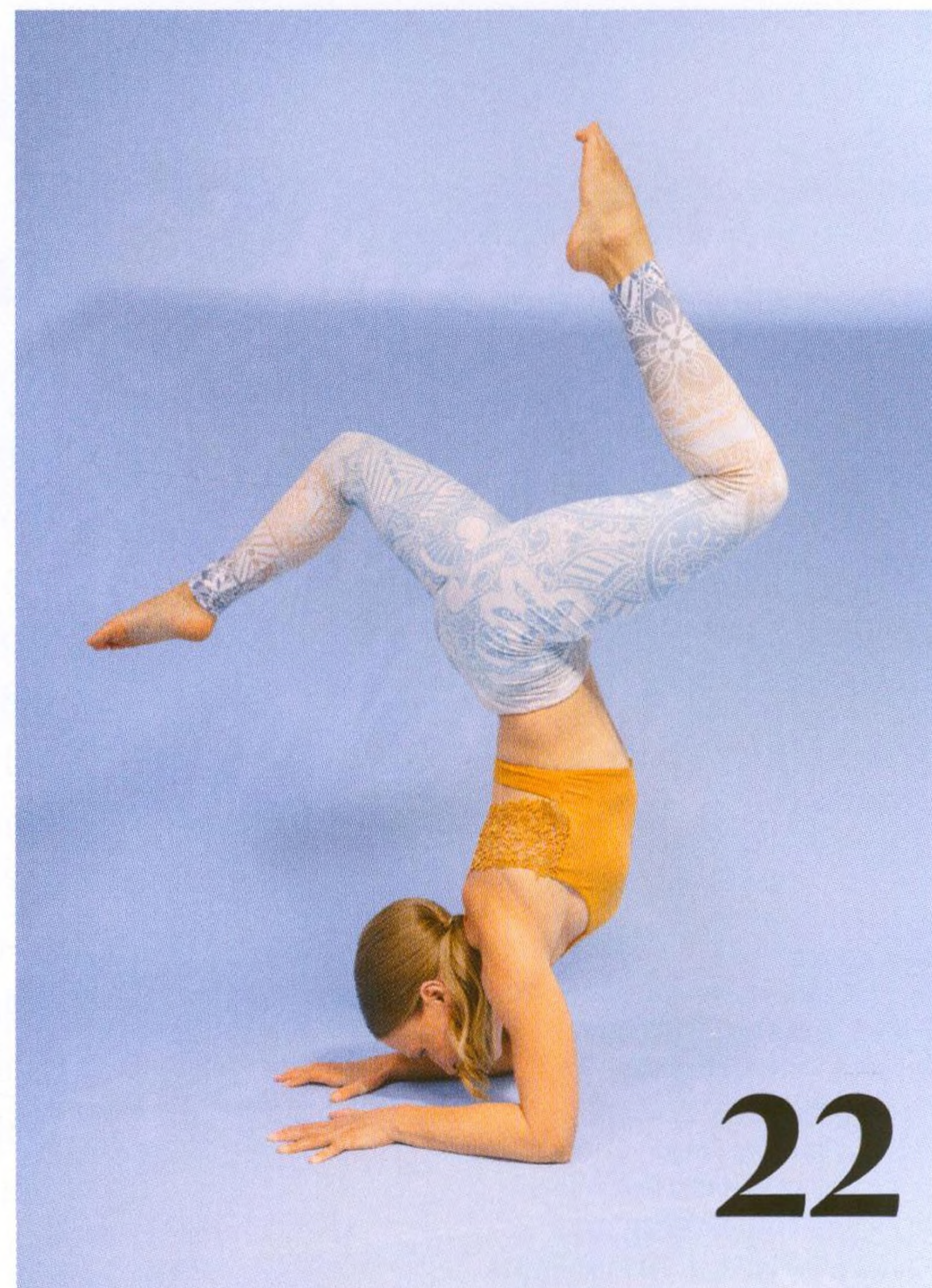
Jak jíst, abyste měli sílu na celý pracovní den a zároveň nepřibírali?

40 Kancelářská ájurvéda

Vyladíte trávení i váhu pomocí prastarého učení.

42 Krabičky plné dobrot

Vyvážené svačiny a obědy na každý den.



Zdravé tělo i mysl

50 Aktivní sed

Jak si sednout tak, abychom tělu neškodili?

54 Najděte v těle balanc

Rovnováha mezi silou a pružností je nejlepší prevencí bolesti.

80 Sabotéři v hlavě

Odstříhněte se od svého vnitřního kitika a odhalte svůj potenciál.



OBÁLKA:

FOTO: ROBERT TICHÝ

MODELKA: IVANA KOLCUNOVÁ

MAKE-UP: MUAH BARBORA

LIPENSKÁ, BIORGANICA.CZ

PRODUKCE: VERONIKA VESELÁ

