
Revija za fit postavo in dobro počutje





DanSanFit

UVODNA BESEDA

Pozdravljeni in dobrodošli v naši prvi mesečni reviji!

Veseli smo, da vas lahko popeljemo na novo pot zdravja, vitalnosti in dobrega počutja.

Vsak mesec boste v tej reviji našli **zanimive in uporabne nasvete** za bolj zdrav življenjski slog, preproste in okusne recepte, učinkovite vadbe, pa tudi intervjuje z navdihujočimi posamezniki.

Naš cilj je, da vam ponudimo celostno podporo pri skrbi za telo in duha ter vas motiviramo, da v svojem vsakdanu dosežete najboljšo verzijo sebe.

Naj bo ta revija vaša mesečna doza navdiha, motivacije in uporabnih znanj za boljše življenje!

Gremo skupaj naprej do zdravih in pozitivnih sprememb! 💪

Lep pozdrav,

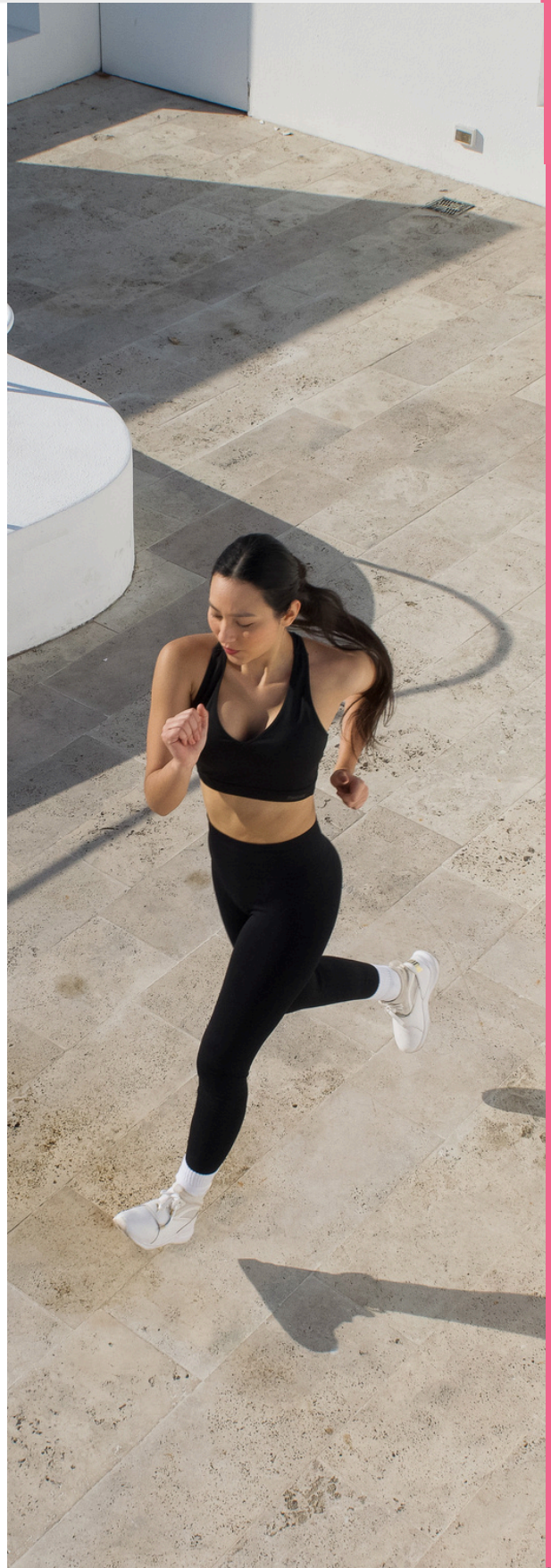
Ekipe Dansanfit

1

Kako ostati motiviran pri svojih ciljih

Ohranjanje motivacije pri vadbi in zdravi prehrani je lahko izziv, še posebej ob natrpanem urniku. Tukaj je nekaj nasvetov, ki vam bodo pomagali ostati na pravi poti:

- **Postavite si majhne, dosegljive cilje:** Uspeh pri manjših ciljih vam daje motivacijo za večje korake.
- **Spremljajte svoj napredek:** Vodenje dnevnika ali uporaba aplikacij vam omogoča, da vidite, kako daleč ste že prišli.
- **Osredotočite se na napredek, ne na popolnost:** Sprejmite, da ne boste vedno popolni. Ključ je v tem, da ne odnehate in se vrnete na pot, tudi če pridejo padci.
- **Nagradite se:** Majhne nagrade za dosežene cilje vas bodo spodbudile, da nadaljujete naprej.
- **Podpora:** Poiščite podporo pri prijateljih, družini ali celo spletnih skupnostih, ki delijo podobne cilje



ENERGIJSKI MENI

Hrana igra ključno vlogo pri tem, kako se počutimo čez dan.

Pravilno izbrani obroki nam lahko zagotovijo trajno energijo, izboljšajo razpoloženje in podpirajo naše telo pri vsakodnevnih izzivih. Ko jemo uravnoteženo in hranljivo hrano, telesu zagotovimo potrebna hranila za optimalno delovanje – **ne le na fizični, temveč tudi na mentalni ravni.**

Obroki, bogati z beljakovinami, vlakninami in zdravimi maščobami, pomagajo vzdrževati stabilno raven krvnega sladkorja in preprečujejo utrujenost.

Živila, kot so polnozrnata žita, pusto meso, sadje, zelenjava in oreščki, nas oskrbijo s potrebnimi vitamini in minerali ter zagotavljajo dolgotrajno energijo. Poleg tega ta živila izboljšajo **zbranost, krepijo imunski sistem in pospešujejo regeneracijo.**

Pravilna prehrana tako ni le gorivo za telo, ampak je tudi ključ do dobrega počutja, večje produktivnosti in boljšega razpoloženja skozi ves dan.

Zajtrk: Ovsena kaša z jagodičevjem in mandlji

SESTAVINE

- 50 g ovsenih kosmičev
- 250 ml mandljevega mleka (ali drugega rastlinskega/kravjega mleka)
- 1 žlica chia semen
- 1 žlica medu ali javorjevega sirupa
- 100 g mešanega jagodičevja (svežega ali zamrznjenega)
- 10 g mandljev (približno 10 mandljev), narezanih ali nasekljanih
- 1/2 čajne žličke cimeta (po želji)

PRIPRAVA

- Ovsene kosmiče in chia semena dodajte v manjšo kozico skupaj z mandljevim mlekom. Kuhajte na srednji temperaturi približno 5 minut, dokler ovseni kosmiči ne postanejo mehki.
- Med kuhanjem večkrat premešajte in po potrebi dodajte malo vode ali mleka, če je kaša preveč gosta.
- Ko je kaša kuhana, jo prelijte v skodelico. Dodajte med ali javorjev sirup in cimet, nato pa vse skupaj premešajte.
- Po vrhu posujte jagodičevje in nasekljane mandlje.
- Postrezite toplo.



Kosilo: Kvinojina solata s pečenim piščancem in avokadom

SESTAVINE

- 100 g kvinoje
- 200 ml vode
- 1 piščančji file (približno 150 g)
- 1 žlica oljčnega olja
- Sol in poper po okusu
- 1 avokado, narezan na kocke
- 100 g češnjevih paradižnikov, prepolovljenih
- 1/2 kumare, narezane na kocke
- 50 g mlade špinače ali rukole
- Sok polovice limone
- 1 žlička balzamičnega kisa (po želji)

PRIPRAVA

- Kvinojo operite pod tekočo vodo, nato pa jo skuhajte v 200 ml vode. Kuhajte približno 15 minut, dokler ni mehka, nato pa jo odstavite in pustite, da se nekoliko ohladi.
- Medtem piščančji file premažite z oljčnim oljem, soljo in poprom. Na žaru ali v ponvi ga pecite približno 5-7 minut na vsaki strani, dokler ni popolnoma pečen. Nato ga narežite na trakove.
- V večjo skledo dodajte kuhano kvinojo, narezani avokado, češnjeve paradižnike, kumaro in špinačo ali rukolo.
- Po solati prelijte limonin sok in balzamični kis ter nežno premešajte.
- Dodajte pečene piščančje trakove in postrezite.



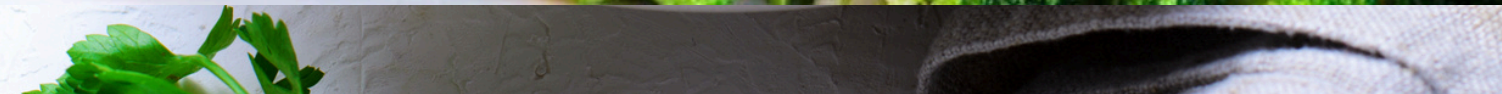
Večerja: Pečen losos z zelenjavno prilogo

SESTAVINE

- 2 fileja lososa (približno 150 g na kos)
- 1 žlica oljčnega olja
- Sok polovice limone
- Sol in poper po okusu
- 1 čajna žlička svežega kopra ali suhega zelišča (po želji)
- 200 g brokolijskega cvetja
- 2 korenja, narezana na trakove
- 1 rdeča paprika, narezana na trakove

PRIPRAVA

- Pečico segrejte na 200 °C. Losos premažite z oljčnim oljem, soljo, poprom, limoninim sokom in koprom. Položite ga na pekač, obložen s papirjem za peko.
- Brokoli, korenje in papriko začinite z oljčnim oljem, soljo in poprom ter jih prav tako razporedite po pekaču okoli lososa.
- Vse skupaj pecite približno 15-20 minut, dokler losos ni pečen, zelenjava pa mehka in rahlo zapečena.
- Postrezite losos skupaj z zelenjavo.



Zdrava sladica: Čokoladni avokadov mousse

SESTAVINE

- 2 zrela avokada
- 3 žlice nesladkanega kakava v prahu
- 3 žlice medu ali javorjevega sirupa
- 1 čajna žlička vaniljevega ekstrakta
- 50 ml mandljevega mleka (po potrebi za redčenje)
- Ščepec soli

PRIPRAVA

- Avokado prerežite na pol, odstranite koščico in izdolbite meso. Vse skupaj dajte v blender ali multipraktik.
- Dodajte kakav v prahu, med, vaniljev ekstrakt in ščepec soli. Mešajte, dokler ne dobite gladke mase.
- Po potrebi dodajte mandljevo mleko, če je zmes pregosta.
- Mousse postrezite v kozarcih in po želji okrasite s koščki temne čokolade ali jagodičevjem. Postavite v hladilnik za vsaj 30 minut pred postrežbo.



INTERVJU S SOUSTANOVITELJICO

Sanja je soustanoviteljica DanSanFit-a, osebna trenerka, prehranska svetovalka in mama, ki je skozi lastno preobrazbo našla pot do zdravja in boljše telesne pripravljenosti.

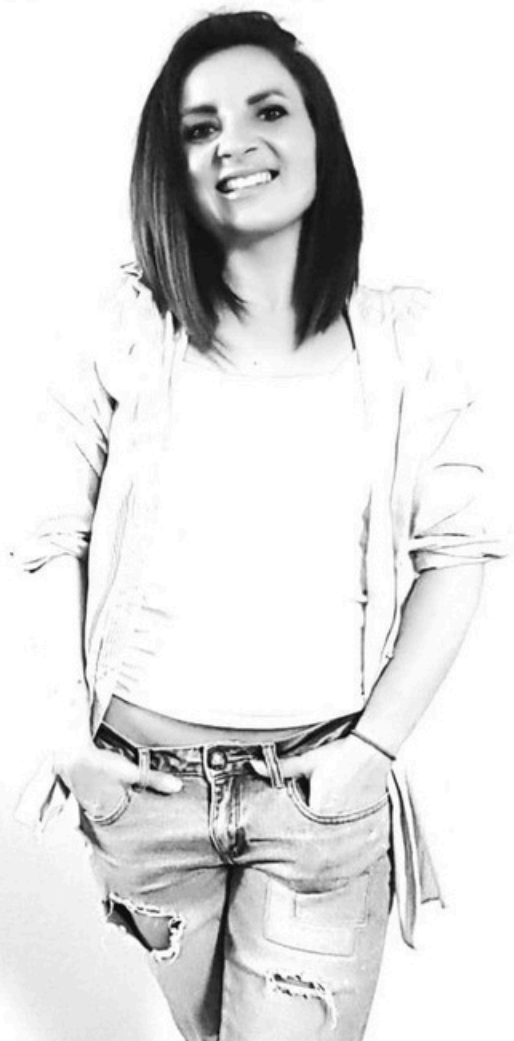
Z osebno izkušnjo borbe z odvečno težo in spopadanjem z življenjskimi izzivi danes pomaga drugim pri doseganju njihovih ciljev.

V tem intervjuju razkriva svojo zgodbo, kaj jo motivira pri delu, ter deli nasvete za vzdrževanje zdravega in uravnoveženega življenjskega sloga.

1. Kako si začela svojo kariero kot osebna trenerka in prehranska svetovalka?

Sanja: Moja pot se je začela iz osebne izkušnje. Že od nekdaj sem se borila z odvečno težo in nizko samozavestjo, kar me je pripeljalo do točke, ko sem vedela, da moram nekaj spremeniti. Z veliko truda in vztrajnosti sem začela raziskovati različne pristope k prehrani in vadbi ter počasi uvajala spremembe v svoj življenjski slog.

Ko sem na lastni koži doživela, kako močno lahko pravilna prehrana in redna vadba spremenita življenje, sem se odločila, da želim pomagati tudi drugim. To me je spodbudilo, da sem se izobrazila na področju osebnega trenerstva in prehranskega svetovanja ter tako svojo osebno preobrazbo preusmerila v kariero, kjer zdaj pomagam ljudem doseči podobne spremembe.



2. Kaj te najbolj motivira pri delu z ljudmi in pomagati jim pri doseganju njihovih ciljev?

Sanja: Največja motivacija zame je, ko vidim spremembe pri ljudeh – ne samo v telesnem videzu, ampak predvsem v njihovi samozavesti, energiji in načinu razmišljanja. Ko nekdo pride k meni s ciljem, naj bo to izguba teže, izboljšanje kondicije ali preprosto bolj zdravo življenje, in potem skupaj dosežemo te cilje, je to zame najbolj nagradujoče. Prav tako sem sama šla skozi veliko preobrazbo, zato se lahko zelo dobro poistovetim z ljudmi, ki iščejo ravnovesje med vsakodnevnimi obveznostmi in zdravjem.

3. Kako uravnatežiš svojo vlogo osebne trenerke, podjetnice in mame?

Sanja: Iskreno, ni vedno lahko. Potrebno je veliko organizacije in prilagajanja. A zdi se mi, da je ključ v tem, da si postaviš prioritete in sprejemem, da ni vedno vse popolno. Pomembno je, da se zavedam, da je to, kar počnem, nekaj, kar me veseli in me polni z energijo. Na nek način mi vloga mame pomaga biti boljša trenerka, saj me uči potrpežljivosti in prilagodljivosti, prav tako pa mi moje delo daje energijo, da sem boljša mama. Seveda je pomembno, da si vzamem čas tudi zase, saj le tako lahko vsem svojim vlogam dam maksimum.

4. Katere so po tvojem mnenju največje ovire, s katerimi se soočajo tvoje stranke pri ohranjanju zdravega življenjskega sloga, in kako jim pomagaš premagati te ovire?

Sanja: Mislim, da so največje ovire čas, motivacija in nerealna pričakovanja. Veliko ljudi začne z ogromno motivacijo, a ko se soočijo s prvimi izzivi, kot so pomanjkanje časa ali počasnejši napredek, hitro obupajo. Moj pristop je postopno uvajanje sprememb, ki so vzdržne na dolgi rok. Strankam pomagam postaviti realne cilje in jih naučim, kako pomembna je doslednost. Prav tako jih spodbujam, da ne gledajo samo na končni rezultat, ampak na celotno pot – vsak majhen napredek je pomemben.



5. Kako se sprostiš in napolniš z energijo v prostem času?

Sanja: Ker imam zelo aktiven življenjski slog, si prizadevam, da se v prostem času resnično sprostim. Moje sprostitvene aktivnosti vključujejo sprehode v naravi s sinom in družino, jogo ali meditacijo. Prav tako mi pomaga preprosto uživanje v malenkostih, kot so dobra knjiga ali risanje. Vse to mi pomaga napolniti baterije in ostati motivirana za vsakodnevne izzive, tako poslovne kot osebne.

6. Kateri trening ti je najljubši in ali obstaja kakšna vaja, ki ti ni posebej všeč?

Sanja: Moj najljubši trening je zagotovo HIIT – hitri intervalni treningi. Občutek, ko se končaš z vadbo, je neprecenljiv in hitro prinese rezultate. Poleg tega zelo uživam tudi v pilatesu, ki mi pomaga pri izboljšanju gibljivosti in jedrni moči. Kar pa se tiče vaj, moram priznati, da nisem velika oboževalka izpadnih korakov. Čeprav vem, da so odlični za krepitev nog in zadnjice, se pogosto znajdem v položaju, ko se sprašujem, zakaj si nisem izbrala kakšne bolj prijazne vaje :)

"Zdravje je najdragocenejši dar, ki ga lahko podarimo sebi in drugim. Vsak korak k boljšemu počutju je korak k srečnejšemu življenju. Verjamem v moč majhnih sprememb, ki vodijo k velikim rezultatom – bodite dosledni, bodite pozitivni in ne pozabite uživati v poti!"

ŽIVILA ZA ODPRAVO CELULITA



LOSOS



SONČNIČNA SEMENA



KAJENSKI POPER



BOROVNICE



JABOLČNI KIS



ZELENI ČAJ



OLIVNO OLJE



TEMNA ČOKOLADA



HUMUS



ŽAFRAN



LEMONA



PIŠČANČJA PRSA

Največji miti o hujšanju: Kaj je res in kaj ne?

VHujšanje je ena najbolj priljubljenih tem v svetu zdravja, vendar je tudi polno mitov in napačnih informacij. Ti miti pogosto vodijo v razočaranje in frustracije, saj obljublajo hitre rezultate, ki niso vedno dosegljivi ali trajni. Tukaj razkrivamo nekaj največjih mitov o hujšanju, ki bi jih morali vsi poznati.

Mit 1: "Če hočeš shujšati, moraš jesti manj"

Eden najbolj razširjenih mitov je, da je manj hrane vedno boljša izbira. Čeprav je res, da je kalorični primanjkljaj ključ do hujšanja, je stradanje telesa kontraproduktivno. Drastično zmanjšanje vnosa hrane upočasni vaš metabolizem, telo pa začne shranjevati energijo v obliki maščob. Poleg tega se lahko pojavi utrujenost, pomanjkanje hranil in izguba mišične mase.

Resnica: Namesto stradanja je bolje poskrbeti za uravnoteženo prehrano, ki vključuje dovolj beljakovin, zdravih maščob, vlaknin in ogljikovih hidratov. Jejite redno in kakovostno, da ohranite metabolizem aktiven.



Mit 2: "Maščobe te redijo"

Dolgo časa so maščobe veljale za glavnega krivca za pridobivanje teže. Toda dejstvo je, da so zdrave maščobe ključnega pomena za delovanje telesa. Nenasičene maščobe, kot jih najdemo v avokadu, oreščkih, olivnem olju in ribah, lahko celo pomagajo pri hujšanju, saj zagotavljajo dolgotrajen občutek sitosti.

Resnica: Maščobe niso sovražnik. Pomembno je, da izbiramo zdrave maščobe in se izogibamo transmaščobam in predelanim živilom, ki resnično prispevajo k povečanju telesne teže.

Mit 3: "Štetje kalorij je vse, kar šteje"

Štetje kalorij je zagotovo koristno, vendar ni vse. Kakovost hrane, ki jo zaužijete, je enako pomembna kot količina. 500 kalorij iz predelanih živil ni enakovrednih 500 kalorij iz hranilno bogate hrane, kot so zelenjava, beljakovine in polnovredni ogljikovi hidrati. Slaba kakovost hrane lahko vpliva na nivoje energije, razpoloženje in dolgoročno zdravje.

Resnica: Namesto osredotočanja izključno na kalorije, se osredotočite na kakovost hrane in hranila, ki jih vnašate v telo. To bo dolgoročno pripomoglo k zdravemu hujšanju.

Mit 4: "Več vadbe pomeni hitrejšo hujšanje"

Čeprav je telesna aktivnost pomemben del hujšanja, prekomerna vadba ni rešitev. Prekomerno treniranje brez ustreznega počitka lahko vodi do preobremenitve, izčrpanosti in poškodb. Poleg tega lahko intenzivna vadba brez prave prehrane povzroči izgubo mišične mase, kar lahko upočasni vaš metabolizem.

Resnica: Vadba je pomembna za krepitev telesa, izboljšanje kondicije in ohranjanje mišične mase, vendar mora biti uravnotežena z ustreznim počitkom in pravilno prehrano.

Mit 5: "Kardio je najboljši način za hujšanje"

Kardio vadba, kot so tek, kolesarjenje in plavanje, je pogosto promovirana kot najboljši način za izgubo maščobe. Čeprav kardio zagotovo pomaga pri izgorevanju kalorij, ni nujno najhitrejša pot do trajnih rezultatov. Kombinacija vadbe z utežmi in kardio treninga je dokazano bolj učinkovita za dolgotrajno izgubo maščobe in ohranjanje mišične mase.

Resnica: Vadba z utežmi povečuje mišično maso, kar vodi k višji stopnji presnove v mirovanju.

Kombinacija kardio treninga in vaj za moč je idealna za trajnostno izgubo teže.

Mit 6: "Če ne vidiš hitrih rezultatov, hujšanje ne deluje"

Hitri rezultati so pogosto nerealni in pogosto kratkotrajni. Hujšanje je proces, ki zahteva čas in potrpežljivost. Preveč hiter padec teže lahko pomeni izgubo vode in mišične mase, kar ni dolgoročno vzdržno.

Resnica: Trajne rezultate boste dosegli z doslednostjo in uravnoveženim pristopom, ne s hitrimi dietami ali ekstremnimi metodami. Postopne spremembe so boljše za dolgoročno zdravje in vzdrževanje teže.



Hujšanje ni enoznačen proces in z njim je povezano veliko napačnih informacij. Uspeh temelji na ravnovesju, vzdrževanju zdravih navad in izbiri trajnostnega načina življenja, ki ustreza vašim potrebam.

VAJE ZA GIBLJIVOST

Ta mini trening je zasnovan z namenom izboljšanja fleksibilnosti, krepitve hrbtnih mišic in sproščanja napetosti v telesu.

Skozi serijo nežnih, a učinkovitih vaj boste delali na pravilni drži, odprtju prsnega koša ter stabilnosti spodnjega dela hrbta. Te vaje so idealne za izboljšanje gibljivosti, zmanjšanje napetosti v telesu in ohranjanje ravnovesja med močjo in prožnostjo.

Ne glede na to, ali ste na začetku svoje poti ali pa že redno vadite, bodo te vaje poskrbele za boljše počutje in funkcionalnost vašega telesa.





Preprosta, a izjemno učinkovita vaja za zdravje hrbtenice in splošno počutje.

KORISTI

- **Izboljšanje gibljivosti hrbtenice:** Sukanje trupa spodbuja gibanje in prožnost v hrbtenici ter pomaga sprostiti mišice okoli hrbtenice.
- **Sprostitev napetosti:** S to vajo lahko zmanjšamo napetost, ki se pogosto nabira v hrbtnem predelu, zlasti pri dolgotrajnem sedenju.
- **Povečanje prekrvavitve:** Sukanje pomaga pri boljši prekrvavitvi in s tem oskrbi hrbtencične mišice z več kisika in hranil, kar lahko vodi do boljše regeneracije.
- **Razstrupljanje notranjih organov:** Sukanje pomaga stimulirati prebavni sistem in notranje organe, kar lahko pripomore k boljši prebavi in razstrupljanju telesa.
- **Začetni položaj:** Sedite na tleh z iztegnjenimi nogami. Nato eno nogo upognite in jo prekrižajte čez drugo nogo, ki ostane iztegnjena.
- **Zasuk trupa:** Vdihnite in z dolgim hrbtom se obrnite v smer nasprotno od pokrčene noge. Ena roka (na strani pokrčene noge) se nasloni na tla za hrbtom, druga roka pa pritiska na koleno pokrčene noge, kar pomaga pri zasuku trupa.
- **Zadrževanje:** Ostanite v tem položaju nekaj vdihov, sproščeno dihanje, nato nežno sprostite zasuk in ponovite na drugi strani.



Prijubljena joga vaja za izboljšanje fleksibilnosti hrbta, ramen in zadnjih stegenskih mišic.

KORISTI

- Raztezanje zadnjih stegenskih mišic: Ta vaja intenzivno razteza zadnje stegenske mišice in meča, kar je zelo koristno za povečanje gibljivosti spodnjega dela telesa.
- Sprostitev hrbta: Predklon pomaga pri sproščanju napetosti v spodnjem delu hrbta, kar lahko zmanjša bolečine v hrbtenici.
- Odprava napetosti v ramenih: Z rokami prekrižanimi za hrbtom ta vaja pomaga raztegniti in odpreti ramena, kar je idealno za ljudi, ki veliko časa preživijo v sedečem položaju.
- Izboljšanje prekrvavitve v glavi: Položaj predklona spodbuja prekrvavitev v glavi, kar lahko prispeva k boljši koncentraciji in umirjanju uma.
- Začetni položaj: Stojte z nogami v širini bokov, hrbtenica je zravnana, roke pa prekrižajte za hrbtom, dlani lahko počivajo na križu.
- Predklon: Vdihnite, nato pa se ob izdihu počasi upognite naprej iz bokov. Roke ostajajo na hrbtu, ramena so sproščena, glava pa naj pade proti tlu.
- Zadrževanje: Ostanite v položaju, dokler udobno dihate. Ob vdihu se rahlo podaljšajte, ob izdihu pa še malo poglobite predklon.
- Povratek: Z vsakim vdihom se počasi dvignite nazaj v stoječ položaj, pri tem pa ohranjajte stabilnost skozi noge.



Ta vaja združuje raztezanje in krepitev telesa ter obenem pomaga sprostiti um, kar jo naredi idealno za uravnoteženje telesne in duševne sprostitev v eni pozi.

KORISTI

- **Izboljšanje prožnosti:** Povečuje prožnost zadnjih stegenskih mišic, kolkov in spodnjega dela hrbta.
- **Krepitev nog:** Krepi mišice nog, predvsem stegna.
- **Izboljšanje ravnotežja:** Pomaga pri izboljšanju ravnotežja in stabilnosti telesa.
- **Razbremenitev stresa:** Ta poza deluje pomirjujoče in lahko pomaga pri zmanjšanju stresa in tesnobe.
- **Spodbujanje cirkulacije:** Zaradi obrnjenega položaja glave spodbuja prekrvavitev, zlasti v glavi in zgornjem delu telesa.
- **Povečanje koncentracije:** Pomaga pri umiritvi uma in povečanju osredotočenosti.
- **Začetni položaj:** Stopala so široko razmaknjena, nekoliko več kot je širina ramen. Prsti so rahlo obrnjeni navznoter.
- **Predklon:** Z izdihom se nagnete naprej iz kolkov (ne iz pasu), ohranjate hrbet raven in ramena stran od ušes. Roke položite na tla, na ramenski širini, ali pa se držite za gležnje.
- **Zadrževanje položaja:** Glava naj se sprosti in naj visi proti tlom. Teža telesa je enakomerno razporejena po celih stopalih.



Ta vaja je priljubljena zaradi svoje enostavnosti in učinkovitosti pri globoki sprostitvi ter hitrem okrevanju po telesni ali duševni napetosti.

KORISTI

- Sproščanje napetosti: Pomaga pri sprostitvi napetosti v nogah, predvsem po dolgem stanju ali hoji.
- Izboljšanje cirkulacije: Zaradi obrnjenega položaja spodbuja prekrvavitev, pomaga pri zmanjševanju oteklin v nogah in stopalih.
- Pomirjanje uma: Ta poza je izjemno pomirjujoča, pomaga pri zmanjšanju stresa in anksioznosti.
- Razbremenitev hrbtenice: Razbremeni spodnji del hrbta in lahko pomaga pri lajšanju bolečin v hrbtu.
- Izboljšanje prebave: Ta položaj lahko pomaga tudi pri izboljšanju prebave in lajšanju prebavnih težav.
- Začetni položaj: Sedite bočno ob steno in nato počasi položite zgornji del telesa na tla, hkrati pa dvigujete noge ob steno, dokler ne ležite popolnoma na hrbtu.
- Položaj nog: Noge naj bodo iztegnjene navzgor ob steni, stopala sproščena. Kolena lahko rahlo pokrčite, če je potrebno.
- Podpora: Če želite, lahko pod križ postavite blazino za dodatno podporo.
- Roke: Roke položite sproščeno ob telo ali na trebuh.



Odlična vaja za ljudi, ki želijo nežno izboljšati fleksibilnost in okrepiti spodnji del hrbta, hkrati pa ostati sproščeni in osredotočeni na pravilno dihanje.

KORISTI

- Nežen razteg ledvenega dela hrbta: Sfinga z dodanim podložkom pod boki nudi nežno oporo spodnjemu delu hrbta, kar je še posebej koristno za ljudi z bolečinami ali napetostmi v tem predelu.
- Odprtje prsnega koša: Vaja pomaga odpreti prsni koš in raztegniti sprednji del telesa, kar prispeva k boljši drži in dihanju.
- Krepitev hrbteničnih mišic: Sfinga krepi mišice, ki podpirajo hrbtenico, kar lahko prispeva k boljši stabilnosti in preprečevanju poškodb.
- Sproščanje napetosti: Položaj pomaga pri sproščanju napetosti v spodnjem delu hrbta in trebuhu, kar lahko zmanjša stres in izboljša splošno počutje.
- Začetni položaj: Ležite na trebuhu, noge so iztegnjene, dlani položene na tla ob prsih. Pod boke položite zvito brisačo ali podložek za dodatno podporo in zaščito spodnjega dela hrbta.
- Dvignite se v Sfingo: Počasi dvignite prsni koš s tal, pri čemer se naslonite na podlakti. Komolci naj bodo postavljeni neposredno pod rameni, dlani obrnjene navzdol.
- Položaj glave in hrbtenice: Pogled usmerite naprej, hrbtenica pa naj bo podaljšana, brez prekomernega upogiba. Poskusite obdržati dolžino v vratu in sproščenost v ramenih.
- Zadrževanje: Ostanite v tem položaju 30–60 sekund, dihajte globoko in sproščeno. V tem času lahko čutite blag razteg skozi spodnji del hrbta in predel trebuhu.

DANSANFIT PRIPOROČA

Ta mesec vam predstavljamo naš izdelek **HIIT Power**, ki je zasnovan za vse, ki želite hitro in učinkovito preobrazbo telesa!

HIIT Power je idealen za tiste, ki želijo:

- Izgubiti odvečno težo
- Oblikovati postavo
- Trenirati iz udobja lastnega doma
- Doseči rezultate brez uporabe pripomočkov

S pomočjo te preizkušene vadbene rutine boste **izboljšali svojo moč, vzdržljivost in splošno kondicijo**. Program združuje intenzivne intervale vaj, ki bodo pospešili kurjenje maščob in **preoblikovali vaše telo**.

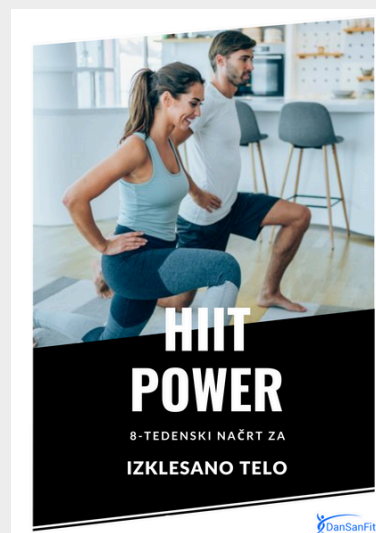
Izkoristite **akcijsko ceno** in se pridružite mnogim, ki so že uspešno opravili ta izziv! Pripravite se na spremembo – začnite še danes!



HIIT POWER

8-TEDENSKI NAČRT ZA IZKLESANO TELO

8-tedenski HIIT trening, zasnovan za učinkovito vadbo v udobju vašega doma, brez potrebe po dodatni opremi. Ta e-priročnik je vaš idealen spremljevalec na poti do bolj zdravega, močnejšega in oblikovanega telesa.



Kaj vsebuje HIIT Power: 8-tedenski načrt za izklesano telo ?

1. Strukturiran program: Naš 8-tedenski program je skrbno zasnovan in prilagojen, da vas popelje skozi postopno povečevanje intenzivnosti. Vsak teden prinaša nove izzive in poskrbi za raznoliko vadbo. Jasno določeni urniki in dnevni programi vam pomagajo ostati na pravi poti in dosegati zastavljene cilje.
2. Zdravi recepti: Poleg vadbenega programa vam priročnik nudi zbirko zdravih in okusnih receptov, ki so enostavni za pripravo. Jedi so zasnovane tako, da podpirajo vaše treninge in pripomorejo k boljšim rezultatom.
3. Dodatni nasveti: Naučite se, kako ohraniti motivacijo skozi celoten program, premagati ovire in ostati osredotočeni na svoje cilje.

KLIKNITE TUKAJ!

Ker želimo nagraditi vašo hitro odzivnost ter vam pomagati v oblikovanju vaše sanjske postave, vam ponujamo možnost prenosa e-treninga v pdf obliki po **znižani ceni** in še dodaten bonus – **brezplačno e-knjigo z recepti za zdrave smoothije**. Nikakor ne zamudite te neverjetne ponudbe!



MOGOČE VAM BO VŠEČ...

8-tedenski HIIT trening, zasnovan za učinkovito vadbo v udobju vašega doma, brez potrebe po dodatni opremi.

Ta e-priročnik je vaš idealen spremljevalec na poti do bolj zdravega, močnejšega in oblikovanega telesa.



VAJE ZA ZDRAVO TELO

Nimate časa za obisk fitnesa? Imate več ali manj sedeče delo v pisarni, v proizvodnji delate enake gibe več let in zaradi tega imate bolečine v križu, sklepih, posledično tudi slaba drža? Za vas imamo rešitev! Video vodene vaje, ki vas popeljejo do boljšega počutja in nič več bolečin.

[**KLIKNITE TUKAJ!**](#)

POT DO SAMOZAVESTI IN SAMORAZUMEVANJA

Transformirajte svoje življenje s pomočjo našega ekskluzivnega kompleta e-knjig za osebno rast! Odkrijte moč osebne rasti z našim edinstvenim kompletom treh e-knjig.

[**KLIKNITE TUKAJ!**](#)

Najbolj brane vsebine:

[**Tehnika PMR – zmanjšaj in omeji stres!**](#)

[**6 načinov, kako naravno znižati visok pritisk**](#)

[**Ideje za zdrave in lahke večerje**](#)

[**Čas je da se znebite bolečine v hrbtu**](#)

IZZIV

Izziv je popolnoma brezplačen – prijavite se in vsako nedeljo boste na svoj e-mail prejeli plan za naslednji teden. Z izzivom začnemo 16.9. Izziv je zasnovan tako, da vam pomaga preoblikovati telo in um, in če ga uspešno zaključite, vas čaka tudi darilce!

Zasnovali smo izziv, ki vključuje vse, kar potrebujete za boljše počutje in zdravje: raznolike treninge, okusne in zdrave recepte ter vaje za ohranjanje motivacije in delo na sebi.

V izzivu se bomo posvetili trem ključnim področjem – treningu, prehrani in mentalni moči – ki skupaj tvorijo temelje za trajno preobrazbo.

Čakajo vas krožni treningi, HIIT, wall pilates in še več! Poleg tega boste dobili enostavne, a hranljive recepte, ki bodo podprli vaše cilje, ter motivacijske vaje, da ostanete osredotočeni in vztrajni.

ZA PRIJAVO KLIKNITE TUKAJ!



Pripravljamo za naslednji mesec:

Intervju: Zgodba o uspehu

V tem mesecu predstavljamo intervju z našo članico Marjano, ki je skozi naš program spremenila svoj življenjski slog, izboljšala telesno pripravljenost in dosegla neverjetne rezultate. Preberite, kako ji je uspelo ostati motivirana in kaj jo žene naprej.

Posebna rubrika: Delo na sebi – Kako obvladati stres

Stres je eden glavnih sovražnikov zdravega življenja. V tej rubriki bomo delili tehnike za zmanjševanje stresa in ohranjanje duševnega miru.

Recepti za krepčilne juhe

Polne hranljivih sestavin, ki krepijo imunski sistem, vas bodo te juhe napolnile z energijo in poskrbele za zadosten vnos vitaminov in mineralov. Priprava je hitra in enostavna, rezultati pa so okusni in hranljivi obroki, ki vas bodo pogreli in nahranili.

Top trening za trebuh

Ta trening za trebuh je zasnovan tako, da ciljno krepi in oblikuje trebušne mišice, izboljšuje stabilnost in pomaga pri oblikovanju vitkega pasu. Z izbranimi vajami, ki vključujejo tako klasične kot funkcionalne gibe, boste učinkovito tonirali trebušno področje ter izboljšali svojo držo in ravnotežje. Popoln za vse, ki si želijo vidnih rezultatov in močnega jedra.