
Revija za fit postavo in dobro počutje





Pozdravljeni,

z veseljem vam predstavljamo novo izdajo naše brezplačne revije, kjer boste tudi tokrat našli obilico koristnih nasvetov za zdrav življenjski slog, preoblikovanje telesa in vzdrževanje fit postave. Naš cilj je, da vam pomagamo doseči ravnovesje med fizično kondicijo in zdravjem, ne glede na to, kje se trenutno nahajate na svoji poti.

V tokratni številki smo za vas pripravili odlične recepte, ki ne samo da so okusni, ampak tudi podpirajo vaša prizadevanja za zdravo telo. Poleg tega boste našli praktične nasvete za ohranjanje motivacije in vztrajnosti, ko se lotevate novih izzivov.

Ne spreglejte naših top vaj za raven trebuh in preoblikovanje postave, ki jih lahko izvajate kar doma. Z rednim gibanjem in uravnoteženo prehrano lahko dosežete rezultate, ki vas bodo navdihnili in spodbudili k še večji skrbi za svoje zdravje.

Naj bo ta izdaja vaš zvesti sopotnik na poti do boljšega počutja in samozavesti. Prelistajte st in odkrijte nove možnosti za zdravo, aktivno in zadovoljno življenje.

Lep pozdrav, ekipa Dansanfit

Kako okrepiti imunski sistem

- **Uravnotežena prehrana:** Jejite raznoliko hrano, bogato z vitamini in minerali, kot so sadje, zelenjava, polnozrnat žitarice, oreščki in semena. Posebej pomembni so vitamin C (citrusi, jagode) in cink (oreški, stročnice).
- **Redna telesna aktivnost:** Ukvarjajte se z zmerno telesno aktivnostjo, kot so hoja, tek ali plavanje, vsaj 150 minut na teden. Vadba povečuje cirkulacijo in spodbuja delovanje imunskega sistema.
- **Dovolj spanja:** Poskrbite za 7-9 ur kakovostnega spanja na noč. Pomanjkanje spanja oslabi imunski sistem, zato je pomembno, da si zagotovite dovolj počitka.
- **Zmanjšanje stresa:** Učinkovite tehnike obvladovanja stresa, kot so meditacija, joga ali globoko dihanje, lahko pomagajo zmanjšati raven kortizola in okrepiti imunski sistem.
- **Hidracija:** Pijte dovolj vode, da ohranite telo hidrirano. Dobra hidracija podpira delovanje vseh telesnih sistemov, vključno z imunskim sistemom.



KREPČILNE JUHE

Ko se dnevi krajšajo, temperature pa padajo, je skrb za telo in počutje še posebej pomembna. Jesen prinaša **bogastvo sezonskih sestavin**, ki jih lahko izkoristimo za pripravo okusnih, hranljivih in toplih jedi. Ena izmed najboljših načinov, da se ogrejemo in hkrati okrepimo, so domače juhe.

Juhe so ne samo preproste za pripravo, ampak tudi **odličen vir vitaminov, mineralov in drugih hranil**, ki jih naše telo potrebuje v hladnejših mesecih.

V tokratni zbirki receptov smo za vas izbrali **4 okusne jesenske juhe**, ki vas bodo napolnile z energijo in poskrbele za vaše dobro počutje. Med njimi je nepogrešljiva bučna juha, ki je pravi simbol jeseni, ter druge hranljive in okusne različice, kot so kremna cvetačna juha, gobova juha z ajdo in lečina juha z rdečo peso.

Vsaka izmed teh juh ponuja svojevrstne koristi – **bodisi za krepitev imunskega sistema, izboljšanje prebave ali spodbujanje splošnega zdravja**. Poleg tega so to jedi, ki jih lahko pripravite vnaprej in jih nato uživajte kot hitro, hranljivo kosilo ali večerjo.

Naj vas ti recepti navdihnejo, da si v kuhinji ustvarite nekaj toplega in domačega, kar bo ogrelo vaše telo in duha.

Bučna juha s korenčkom in ingverjem

SESTAVINE

- 1 srednje velika buča (hokkaido ali muškatna)
- 2 korenčka
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1 žlica svežega naribanega ingverja
- 750 ml zelenjavne jušne osnove
- 200 ml kokosovega mleka (lahko tudi smetane)
- Sol in poper po okusu
- Olivno olje za praženje

PRIPRAVA

- Na olivnem olju popražite seseklano čebulo in česen, da zadišita.
- Dodajte na kocke narezano bučo in korenček, ter pražite še nekaj minut.
- Vmešajte nariban ingver in prelijte z zelenjavno jušno osnovo.
- Juho kuhajte približno 20-25 minut, dokler se zelenjava ne zmehča.
- Ko je kuhana, jo zmiksajte s paličnim mešalnikom do gladke teksture.
- Dodajte kokosovo mleko, sol in poper ter premešajte.
- Juho postrezite z bučnimi semeni ali kapljico olivnega olja.



Kremna cvetačna juha s krompirjem

SESTAVINE

- 1 velika glava cvetače
- 2 srednje velika krompirja
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 750 ml zelenjavne jušne osnove
- 200 ml mleka ali smetane
- Ščepec muškarnega oreščka
- Sol in poper po okusu
- Olivno olje za praženje

PRIPRAVA

- Na olivnem olju popražite čebulo in česen, da postaneta zlato rumena.
- Dodajte narezano cvetačo in krompir ter premešajte.
- Prelijte z zelenjavno jušno osnovo in kuhajte približno 20 minut, dokler se zelenjava ne zmehča.
- Juho zmiksajte do gladke kremne teksture.
- Dodajte mleko ali smetano, muškarni orešek, sol in poper ter še enkrat dobro premešajte.
- Postrezite s svežimi zelišči ali kapljico olivnega olja.



Gobova juha z ajdovo kašo

SESTAVINE

- 400 g mešanih gob (jurčki, šampinjoni, lisičke ipd.)
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 150 g ajdove kaše
- 750 ml zelenjavne jušne osnove
- 1 lovorjev list
- Sol in poper po okusu
- Svež peteršilj za okrasitev
- Olivno olje za praženje

PRIPRAVA

- Na olivnem olju popražite seseklano čebulo in česen.
- Dodajte narezane gobe in pražite, dokler ne spustijo tekočine in se zlato zapečejo.
- Vmešajte ajdovo kašo in lovorjev list ter prelijte z zelenjavno jušno osnovo.
- Kuhajte približno 20 minut, dokler ajdova kaša ne postane mehka.
- Začinite s soljo in poprom ter odstranite lovorjev list.
- Juho postrezite s svežim peteršiljem.



Lečina juha z rdečo peso

SESTAVINE

- 200 g rdeče leče
- 2 srednje veliki rdeči pesi
- 1 korenček
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1 žlica paradižnikove mezge
- 750 ml zelenjavne jušne osnove
- Sol, poper in kumina po okusu
- Svež peteršilj za okrasitev
- Olivno olje za praženje

PRIPRAVA

- Na olivnem olju popražite seseklano čebulo, česen in korenček.
- Dodajte narezano rdečo peso in paradižnikovo mezgo ter pražite nekaj minut.
- Dodajte rdečo lečo in prelijte z zelenjavno jušno osnovo.
- Kuhajte približno 20-25 minut, dokler se leča ne zmehča.
- Juho začinite s soljo, poprom in ščepcem kumine.
- Postrezite s svežim peteršiljem ali kančkom kisle smetane.



Kaj jesti pred treningom?

Kaj in koliko hrane bomo zaužili pred aktivnostjo, je odvisno od stopnje intenzivnosti vadbe. Poznati moramo tudi svoj metabolizem, saj nekateri prebavijo hrano hitreje, drugi spet počasneje.

Obrok, ki je pravilno sestavljen, nam da energijo za eno uro aerobne vadbe, pojemo ga približno 2 uri pred vadbo. Vsebuje naj več ogljikovih hidratov (1-1,5g/kg puste telesne teže) in manj beljakovin. Najmanj ali skoraj nič pa naj bo maščob, saj se prebavljajo najdlje in obremenijo prebavila pred vadbo.

Če obrok zaužijemo več kot 3 ure pred vadbo, se lahko zgodi, da nam na koncu vadbe zmanjka energije. Tudi tik pred vadbo ni dobro jesti. Prebavila bodo med vadbo bolj prekrvavljena kot mišice, hrana pa se bo zadržala v želodcu med aktivnostjo. telesa



Kako obvladati stres: Koraki do boljšega počutja

Stres je postal stalni spremljevalec sodobnega načina življenja in velja za enega največjih sovražnikov zdravja. Lahko vpliva na naše fizično počutje, psihično stabilnost in splošno kakovost življenja. Čeprav ga v celoti ne moremo izogniti, pa lahko z določenimi tehnikami učinkovito zmanjšamo njegove negativne učinke in ohranimo duševni mir. Tukaj so nasveti, ki vam lahko pomagajo pri obvladovanju stresa in doseganju notranjega ravnovesja.

1. Osredotočite se na dihanje

Prva in ena najučinkovitejših tehnik za zmanjševanje stresa je zavestno dihanje. Ko smo pod stresom, se naše dihanje pogosto pospeši in postane plitvo, kar dodatno vpliva na naše počutje. Preprosta vaja globokega dihanja lahko hitro pomiri živčni sistem:

- Vzemite si nekaj minut in globoko vdihnite skozi nos, zadržite dih za nekaj sekund in počasi izdihnite skozi usta.
- Poskusite vdihovati v štirih korakih, zadržati dih v štirih, nato izdihniti v osmih korakih. To tehniko ponovite večkrat na dan.

Zavestno dihanje umirja telo, izboljšuje koncentracijo in zmanjšuje občutek tesnobe.



2. Redna telesna aktivnost

Gibanje je eden najboljših načinov za sproščanje napetosti, saj spodbuja sproščanje endorfinov, hormonov, ki izboljšujejo razpoloženje. Ni potrebno, da gre za intenzivne vadbe – že sprehod v naravi, joga ali lahkotno kolesarjenje lahko pomembno vplivajo na zmanjšanje stresnih hormonov.

Šport ne le, da telesno okrepi, ampak tudi mentalno pomaga pri osredotočanju in reševanju težav. Zato si vsaj 30 minut dnevno vzemite čas za aktivnost, ki vas veseli.

3. Ustvarite si prostor za sprostitev

Zelo pomembno je, da si vsak dan vzamete nekaj trenutkov zase. To pomeni, da si ustvarite rutino sprostitve, kjer se lahko popolnoma umirite. Lahko gre za meditacijo, branje knjige, poslušanje glasbe ali pa preprosto sedenje v tišini. Takšni trenutki pomagajo obvladovati stres, ker omogočajo možganom, da se umirijo in predelajo dnevne dogodke.

Meditacija je posebej učinkovita tehnika, saj krepi sposobnost koncentracije, izboljšuje čustveno stabilnost in omogoča globljo povezanost s samim seboj. Poskusite začeti z nekaj minutami dnevno in postopoma podaljšujte čas.

4. Uravnovešena prehrana

Zdrav način prehranjevanja ima neposreden vpliv na naše počutje. Uravnovešena prehrana, bogata z vitamini, minerali, vlakninami in zdravimi maščobami, lahko pomaga uravnati stres. Posebej pomembni so vitamini skupine B, magnezij in omega-3 maščobne kisline, ki dokazano prispevajo k zmanjševanju stresa.

Izogibajte se pretiranemu uživanju kofeina, sladkorja in predelane hrane, saj lahko ti še povečajo občutke napetosti in tesnobe. Namesto tega raje posezite po hrani, kot so oreščki, ribe, avokado, zelena zelenjava in polnozrnat izdelki.

5. Postavite meje in recite "ne"

Velikokrat smo preobremenjeni, ker ne znamo reči "ne". Delo, družina, prijatelji – vsi imajo svoje zahteve in pričakovanja, ki jih težko obvladujemo. Naučite se postaviti meje in jasno izraziti, kaj lahko storite in kaj ne. To bo zmanjšalo pritisk in vas osvobodilo občutkov krivde, ker ne morete biti povsod prisotni.

Vzemite si čas za sebe in ne bojte se prioritizirati svoje dobrobiti. Prepoznati, kdaj potrebujete oddih, je ključno za preprečevanje izgorelosti.

6. Spanec – temelj dobrega počutja

Kakovosten spanec je ključen za učinkovito obvladovanje stresa. Med spanjem se naše telo in možgani regenerirajo, kar je nujno za obvladovanje vsakodnevnih izzivov. Pomanjkanje spanca povečuje raven stresa in zmanjšuje našo sposobnost, da se soočimo z vsakodnevnimi obremenitvami.

Poskrbite, da boste vsako noč spali vsaj 7-8 ur, pri čemer si ustvarite rutino, ki spodbuja dober spanec: izogibajte se elektronskim napravam vsaj eno uro pred spanjem, sprostite se s knjigo ali meditacijo in zagotovite, da je vaša spalnica mirna in prijetna.



7. Družite se z ljudmi, ki vas podpirajo

Podpora okolice igra veliko vlogo pri obvladovanju stresa. Pogovori s prijatelji ali družino, ki jim zaupate, lahko bistveno zmanjšajo občutek napetosti. Včasih že samo to, da delimo svoje skrbi z nekom, olajša našo duševno stisko.

Poleg tega se izogibajte toksinim odnosom ali ljudem, ki povečujejo vaš stres. Obkrožite se z ljudmi, ki vas razumejo in podpirajo na vaši poti do duševnega miru.

Stres je neizogiben del življenja, vendar z ustreznimi tehnikami lahko močno zmanjšamo njegov vpliv. Pomembno je, da se zavedate, kdaj potrebujete odmor in da si vzamete čas zase – to ni razkošje, temveč nujnost.

Z majhnimi koraki lahko dosežete veliko spremembo in si ustvarite bolj uravnoteženo, srečnejše življenje.

VAJE ZA TREBUH

Vaje za trebuh so ključnega pomena za celotno telesno zdravje in funkcionalno moč.

Močne trebušne mišice podpirajo hrbtenico, **izboljšujejo ravnotežje in stabilnost** ter pripomorejo k boljši drži. Poleg tega so trebušne mišice vključene v skoraj vse gibe, ki jih izvajamo, kar pomeni, da njihovo krepitev koristi tudi pri drugih športih in telesnih aktivnostih.

Dobre trebušne mišice prav tako **zmanjšujejo tveganje za poškodbe hrbtenice**, saj delujejo kot naravna opora. Poleg tega lahko redno izvajanje vaj za trebuh pripomore k oblikovanju postave in povečanju splošne telesne vzdržljivosti, kar je pomembno za ohranjanje aktivnega življenjskega sloga.

Ta trening za trebušne mišice je zasnovan tako, da **cilja na vse dele trebuha in izboljša moč ter stabilnost jedra**. Vključuje več različnih vaj, ki se izvajajo v visokem tempu, da se hkrati krepí mišična vzdržljivost in poveča srčni utrip.



Vsako vajo izvajamo 1 minuto, nato sledi 30 sekund počitka. Skupaj naredimo 3 kroge, kar zagotavlja intenziven trening.



PLEZALEC

Izjemno učinkovita vaja za krepitev celotnega jedra, vključno s trebušnimi mišicami, hrbtom in rameni. Med izvajanjem vaje se podprete na podlakti in prste na nogah, pri tem pa držite telo v ravni liniji od glave do pete. Pomembno je, da so trebušne mišice napete, zadnjica ni dvignjena ali spuščena, hrbet pa ostane raven.



TREBUŠNJAKI Z DOTIKOM KOMOLCA IN KOLENA

Vaja za krepitev trebušnih mišic, ki vključuje tudi poševne trebušne mišice. Izvajate jih tako, da pri vsakem dvigu trupa izmenično rotirate telo in poskušate dotakniti nasprotni komolec s kolonom. Ta vaja povečuje moč celotnega jedra ter izboljšuje stabilnost in gibljivost trupa.

TREBUŠNJAKI Z DVIGNJENIMI NOGAMI



Vaja za trebušne mišice, ki cilja na zgornje in spodnje trebušne mišice. Medtem ko ležite na hrbtu z dvignjenimi nogami, izvajate klasične trebušnjake, pri čemer ledveni del hrbta ostane na tleh.

Dvignjene noge povečajo aktivacijo spodnjega dela trebuha in izboljšajo stabilnost jedra. Vaja je učinkovita za krepitev trebušnih mišic z manj obremenitve na hrbtenico.

PLANK



Izjemno učinkovita vaja za krepitev celotnega jedra, vključno s trebušnimi mišicami, hrbtom in rameni. Med izvajanjem vaje se podprete na podlakti in prste na nogah, pri tem pa držite telo v ravni liniji od glave do pete. Pomembno je, da so trebušne mišice napete, zadnjica ni dvignjena ali spuščena, hrbet pa ostane raven.

IZMENIČNI DVIG NOG



Odlična vaja za krepitev spodnjega dela trebušnih mišic in izboljšanje stabilnosti jedra. Med izvajanjem ležite na hrbtu, noge dvignete rahlo nad tlemi in jih izmenično hitro dvigate in spuščate, kot da bi brcali v vodi. Pomembno je, da so noge iztegnjene, hrbet pa ves čas pritisnjen ob tla, da preprečite obremenitev spodnjega dela hrbta.

ZGODBA O USPEHU

Danes vam predstavljamo zgodbo naše zveste članice Marjane, ki s svojo predanostjo in vztrajnostjo navdihuje mnoge. Redno trenira v našem fitnessu in se drži naših prehranskih smernic, kar ji je omogočilo, da je uspešno izgubila 22 kilogramov in svojo novo težo tudi vzdržuje.

Marjanina preobrazba ni le fizična, temveč tudi mentalna – z močno voljo in jasno vizijo je postala zgled, kako lahko s pravilno kombinacijo vadbe in prehrane dosežemo dolgoročne rezultate. V intervjuju deli svojo izkušnjo in nasvete za vse, ki so na podobni poti.

Kaj te je pripeljalo do odločitve, da narediš spremembo v svojem življenjskem slogu??

Sprememba je dolgo zorela v meni. Ko pa je oče resno zbolel, sem se odločila, da je čas, da se posvetim sebi.



Kako si ohranjala motivacijo med procesom hujšanja in kako jo vzdržuješ zdaj?

Motivacijo sem ohranjala na različne načine. Velikokrat me je motiviral tudi osebni trener in trenerka. Ko vidiš rezultate, je lažje. Ko je bilo najtežje, mi je pomagal pogovor s trenerji.

Katere spremembe si najprej uvedla v svojo prehrano in vadbo?

Začela sem z prehrano. Izločila sem kruh in ostale ogljikove hidrate. Nato sem začela z osebnim trenerstvom, kjer sem dobila tudi navodila glede prehrane in sem se striktno držala. Redno smo izvajali meritve in vsak cm mi je bil v veliko motivacijo.

Je bil kakšen trenutek, ko si razmišljala o tem, da bi odnehala, in kaj te je spodbudilo, da si vztrajala?

Ne nikoli nisem razmišljala, da bi nehala. Bilo pa je nekajkrat težko vztrajati, predvsem takrat, ko se je zniževanje telesne teže ustavilo. Takrat sem res potrebovala vso vzpodbudo. Dobila sem jo v veliki meri s strani trenerjev.

Kako so se spremenile tvoje dnevne navade in kako so na te spremembe reagirali tvoji bližnji?

Ja, vsekakor so se moje dnevne navade spremenile, tako s strani prehrane kot tudi s strani organizacije ostalih aktivnosti zaradi terminov treningov.

Moji bližnji so na začetku vse zelo dobro sprejemali in me vzpodbujali. Nato so pričakovali, da bom prekinila s treningom, saj sem dosegla cilj glede teže. Jaz pa vztrajam in vem, da brez aktivnega treninga ne bom mogla na dolgi rok obdržati teže in kondicije.

Si se med procesom spopadala s kakršnimikoli skušnjavami? Kako si jih premagala?

Včasih sem si privoščila tudi kakšno pregreho z zavedanjem, da bo napredek ustavljen in bom morala zato delave dlje, da pridem do cilja. Pokazalo se je, da je to dobro in me ni odvrnilo od napredovanja. Mislim, da ni nič narobe, če se ti enkrat ne da. Moraš potem to nadaljevati.

Kako se počutiš zdaj, ko vzdržiš svojo težo? Kakšni so tvoji cilji za prihodnost?

Zdaj se počutim odlično, bolj samozavestno in odprto. Vem, da bom kondicijo vzdrževala še naprej. Imam cilj napredovati v izgubi teže. Rada bi zgubila še 5 kg.

Za konec bi radi poudarili, da je pot do bolj zdravega, močnejšega in bolj samozavestnega telesa dosegljiva za vsakogar. Pomembno je, da začnete z majhnimi koraki – redna telesna aktivnost in uravnotežena prehrana sta ključna za dolgotrajen uspeh.

Tudi ko se zdi pot težka, vztrajnost prinaša rezultate.

Za vse, ki morda nimajo možnosti osebne trenerstva, pa imamo na voljo naše spletne programe. Ti ponujajo celostno podporo z osebnim svetovanjem, prilagojenim načrtom vadbe in prehrane ter stalno pomoč pri vprašanjih. Prav tako vas podpiramo v trenutkih, ko vam upade motivacija. Naši programi so zasnovani tako, da vam omogočijo osebni pristop in vas vodijo do uspeha, ne glede na to, kje se trenutno nahajate na svoji poti.



*"Majhni koraki danes,
velike spremembe jutri."*

DANSANFIT PRIPOROČA

- Poskusili ste že skoraj vsako dieto, pa se vedno znova znajdete tam, kjer ste začeli.
- Začeli ste z vadbo, a motivacija je hitro upadla, ker rezultatov ni bilo tako hitro, kot ste pričakovali.
- Ves čas se spopadate s tem, kaj jesti, koliko jesti, in na koncu obupate, ker so diete preveč omejujoče.

Vaj je ta svenarij znan?

Niste sami. Čeprav se sliši preprosto – manj jej, več se gibaj – je preoblikovanje telesa ena najtežjih stvari, s katero se sooča večina ljudi.

Znanstvene raziskave kažejo, da kar 95% ljudi, ki izgubi težo s pomočjo diete, v manj kot letu dni pridobi izgubljene kilograme nazaj. Zakaj? Ker večina pristopov preprosto ne deluje dolgoročno.



CELOSTNA PREOBRAZBA



Ta e-program ponuja celovit načrt za telesno preobrazbo, ki vključuje vadbo, uravnoteženo prehrano, detoks in skrb za mentalno zdravje. Z uporabnimi nasveti o vitaminih, mineralih in dodatkih bo uporabnikom pomagal doseči boljše počutje in vitalnost. Namenjen je vsem, ki želijo dolgoročno izboljšati zdravje in oblikovati svoje telo.

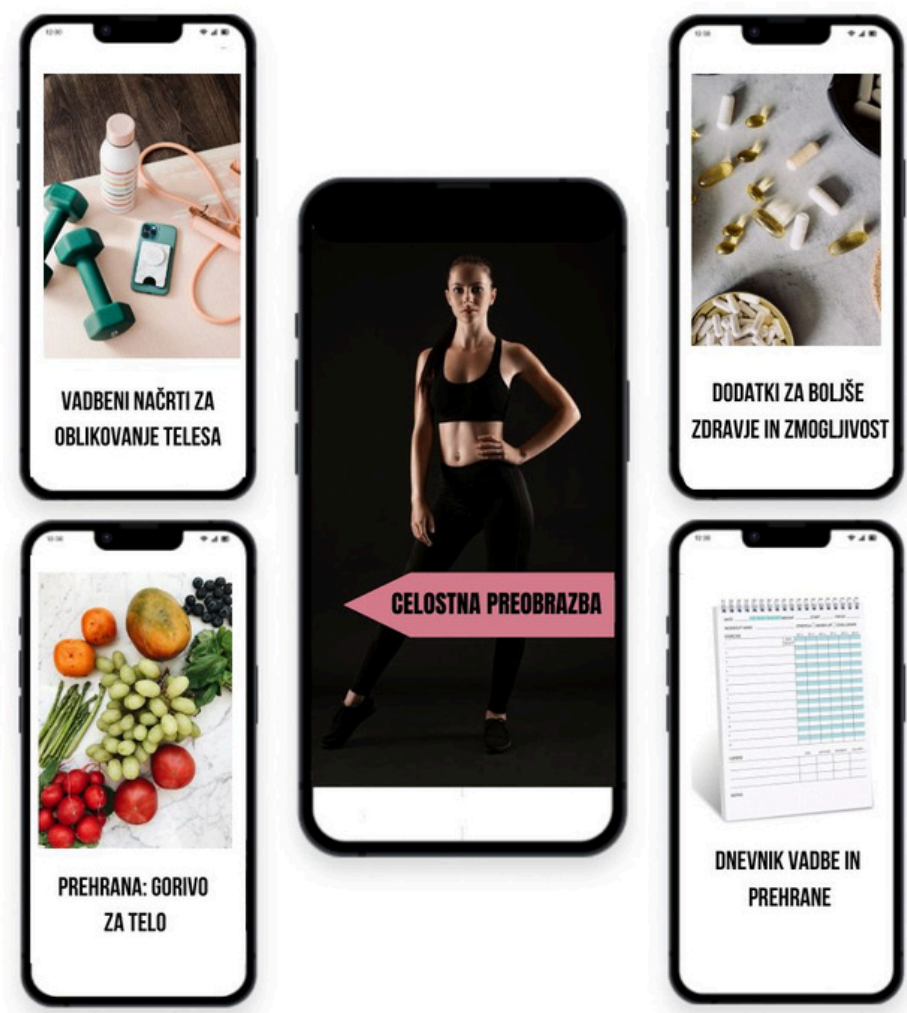
Zakaj je ta program drugačen?

Ta e-program je več kot le vadbeni program – gre za celovit načrt za popolno preobrazbo telesa in zdravja. Vsebuje:

- Podrobno strukturirane vadbene načrte, ki jih lahko prilagodite svoji pripravljenosti
- Prilagojene prehranske smernice, ki vam pomagajo razumeti, kako pravilno kombinirati hranila za doseg specifičnih ciljev, bodisi izgube maščobe bodisi pridobivanja mišične mase.
- Detoks načrti in nasveti za zdravje prebavil, da telesu omogočite učinkovito delovanje in obnovo.
- Poglobljeno razlago vitaminov in mineralov, ki so ključni za vašo energijo, regeneracijo in splošno zdravje.
- Motivacijske strategije in tehnike za obvladovanje stresa, saj sta mentalna moč in ravnovesje prav tako pomembna kot fizična pripravljenost.

Ne gre samo za prehodno rešitev – ta priročnik vam pomaga graditi trajni življenjski slog, ki podpira vašo telesno in duševno blaginjo.

POGODNOSTI OB PREDNAROČILU...



VProgram bo na voljo 30. 10., do takrat pa si ga lahko zagotovite po prednaročilu in izkoristite druge ugodnosti, kot so:

- **-50% popiust**
- **brezplačen dnevnik vadbe in prehrane** – orodje, ki vam bo pomagalo ohranjati motivacijo na dolgi rok, tudi po zaključku programa
- **personalizirano podpora** – v prednaročilu boste prejeli dostop do individualnega posveta

[KLIKNITE TUKAJ!](#)

NAJBOLJ BRANE VSEBINE PREJŠNJI MESEC...



Kako premagati lakoto

Kako pospešiti metabolizem



Kalcij - 8 najboljših rastlinskih virov



Pripravljamo za naslednji mesec:

Posebna rubrika: Delo na sebi – Kako uravnovežiti hormonsko zdravje na naraven način:

Hormonsko ravnovesje je ključno za dobro počutje. V tem članku bomo raziskali naravne načine za podporo hormonskemu zdravju – od prehranskih nasvetov do tehnik za obvladovanje stresa, ki lahko pozitivno vplivajo na vaše hormonsko stanje in energijo

Zdravi prigrizki za na pot:

Za vse, ki ste veliko na poti, smo pripravili ideje za preproste in hranljive prigrizke, ki jih lahko vzamete s seboj.

Tabata trening za hitro porabo kalorij:

Predstavljamo vam intenziven Tabata trening, ki združuje kratke intervale visoke intenzivnosti in kratke pavze. Ta 20-minutni trening bo pomagal izboljšati vašo kondicijo, povečati vzdržljivost in učinkovito porabiti kalorije, ne glede na to, ali vadite doma ali v telovadnici.

Intervju: Pogovor s slovenskim inovatorji

Ekskluziven pogovor s slovenskimi inovatorji, dobitniki zlate medalje za svoj izum, ki je dostopen prav vsem. Ne zamudite navdiha, ki kaže, kako lahko inovacije izboljšajo naš vsakdan!

