VITALITA

začíná v kuchyni

Říká se, že láska prochází žaludkem.
A víš co? Vitalita taky...

VITALITA ZAČÍNÁ V KUCHYNI

Říká se, že láska prochází žaludkem. A víš co? Vitalita taky…

Gabriela Kortová

Milá čtenářko, vítám tě u e-booku, který vznikl z mé hluboké touhy pomáhat ženám cítit se ve svém těle dobře a zářit zdravím i energií. Vitalita není jen o fyzické kondici. Je o celkové harmonii těla, duše a mysli. V dnešní uspěchané době často zapomínáme samy na sebe, své potřeby a vnitřní hlas. Tento e-book ti ukáže, jak se jednoduše, přirozeně a s radostí vrátit zpět k sobě. Společně projdeme oblasti jako je zdravá strava, pohyb, práce s myslí i srdcem – vše tak, aby sis našla cestu, která bude ladit právě s tebou. Těším se na naši společnou cestu za větší vitalitou a radostí ze života!

Chci tě podpořit v tom, abys naslouchala svému tělu a dala mu přesně to, co potřebuje. Není třeba se řídit přísnými pravidly – klíčem je laskavost k sobě samé. Uvidíš, že i malé kroky mohou vést k velkým proměnám. Tento e-book je tvůj průvodce, ne diktát, vezmi si z něj to, co s tebou souzní. Věřím, že právě ty v sobě máš sílu a moudrost k tomu, žít naplněný a zdravý život. Tak pojďme na to, s otevřeným srdcem, lehkostí a důvěrou.

OBSAH

1. Co je to vitalita? 6
2. Základy energie – tělo jako chrám 7
3. Strava pro vitalitu 8
Základy stravy pro vitalitu: *8*
4. Pohyb - radost a životní síla 10
Jaký pohyb podporuje vitalitu? *10*
5. Péče o mysl a emoce 12
Jak pečovat o mysl a emoce: *12*
6. Síla odpočinku a spánku 14
Tipy pro lepší odpočinek: *14*
7. Vitalita a příroda - propojení se zemí 16
Jak se propojit s přírodou: *16*
8. Malé rituály pro každodenní energii 17
Nápady na malé rituály pro každodenní vitalitu: *17*
9. Shrnutí – jak si vitalitu udržet dlouhodobě 19
Klíčové kroky k udržení vitality: *19*

Vitalita na talíři: Láskyplné recepty pro ženy 45+ 21
1. Ranní objetí pro hormony *22*
2. Polévka návratu energie *23*
3. Salát krásy a vitality *24*
4. Zelený elixír síly *25*
5. Radostné kuličky proti únavě *26*
6. Hormonální rovnováha a energie *27*
7. Bystrá mysl a krásná pleť *28*
8. Krmivo pro střevní ZOO *29*
9. Bylinkový čaj na podporu vitality *30*