

Časopis, který vidí pod povrch

MOJE PSYCHOLOGIE

69 Kč / LISTOPAD 2011 / www.mojepsychologie.cz

CHOVÁNÍ

KDY SE VYPLATÍ BÝT DRZÝ?

VZTAHY

MANŽEL MĚ CHCE
VYMĚNIT ZA MLADŠÍ

KARIÉRA

CHCETE LEPŠÍ PRÁCI?
PŘEKVAPTE!

MUŽ PO ROZVODU

SNÁŠÍ KONEC
MANŽELSTVÍ
HŮŘ NEŽ ŽENA?

**MARION
COTILLARD**

„VĚŘÍM, ŽE SMRTÍ
NAŠE POUŤ
NEKONČÍ.“



SLAVÍME 5 LET – HRAJTE O LUXUSNÍ CENY NA STRANĚ 70!



EXPRES RYCHLÉ CVIČENÍ

Klub Expreska a jeho půlhodinový kruhový trénink s komplexním cvičebním programem je řešením pro ty, kdo nemají na cvičení moc času. Jak to funguje? Během půl hodiny se v kruhu přesouváte z jednoho stanoviště na druhé. Na lekci nemusíte pospíchat, vaše cvičení začíná ve chvíli, kdy přijdete. Nastoupíte na jakékoli volné stanoviště a přesouváte se v kruhu stejným směrem jako ostatní. To vše pod vedením zkušené trenérky. Expresku najdete na šestnácti místech po celé ČR, do konce roku přibude 14 dalších. Více info na www.expreska.cz

POKUD ŠPATNĚ USÍNÁTE, MOŽNÁ TO JE TÍM, ŽE TĚSNĚ PŘED ODCHODEM NA LŮŽKO SEDÍTE U POČÍTAČE, VYPNĚTE HO ASPOŇ HODINU PŘED SPANÍM.



Dietář 2012 je praktickým ročním průvodcem pro všechny, kdo chtějí mít pod kontrolou svůj čas, hmotnost a snaží se žít zdravě. Cena: 249 Kč. www.diar-dietar.cz

SLADKÉ SNY



PRO ZDRAVÝ SPÁNEK

- Každá matrace, na které spíte – ať už doma, nebo třeba na dovolené – by měla být dost tuhá, aby unesla vaši tělesnou váhu.
- Snažte se spát minimálně šest hodin denně. U lidí, kteří spí méně, je o 70 % vyšší pravděpodobnost předčasného úmrtí.
- Pitný režim udržujte i v noci. Připravte si u postele sklenku vody, a když se probudíte, napijte se.

PEVNÉ ZDRAVÍ

NOVINKY PRO VÁŠ FIT ŽIVOT



MÍSTO MĚSÍCE

WELLNESS YOGA STUDIO

Pražské Wellness Yoga studio nabízí ucelený program jógy pro širokou veřejnost. V jeho programu je jak klasická Hatha jóga, populární Vinyasa Flow jóga, ale také poměrně nové styly, jako je Yin jóga anebo Naam

jóga. Studio dále pořádá těhotenskou jógu i jógu pro maminky s miminkou od 6 týdnů do jednoho roku a pro rodiče s dětmi od jednoho do tří let. Na tyto lekce pak navazuje kurz dětské jógy pro děti od tří let. Studio kromě

toho pořádá také soukromé lekce a konzultace v oblasti zdraví a životního stylu, program proti depresi, antistresový a detoxikační program, kde se spojuje jóga s ájurvédou. V sobotu můžete navštívit partnerskou

jógu nebo intenzivní prodloužené lekce jógy, různé semináře anebo koncerty. Jóga se zde nejen cvičí, ale i prožívá a s každým dechem a pohybem se přenáší do běžného života. Více info na www.wellnessyoga.cz



Jak hubnou muži

Muži jsou kromě ryze estetických důvodů k cílenému hubnutí motivováni také zdravotními riziky. Nechtějí však hladovět, zkoušet stále nové diety, jíst jogurty ani počítat kalorie. Potřebují spíše individuální přístup, který ve speciálním programu Hubnutí pro muže nabízí centrum péče Wellnessia. Optimální způsob stravování se sestaví s ohledem na klientův zdravotní stav, časové i finanční možnosti. Nutriční kouč doporučí vhodnou kombinaci jídla a sportu, ať už jde o kolo, tenis, či golf. Více na www.wellnessia.cz