

# Před létem do plavek!

Hubnutí není hra a ani hazard, ale postupná a systematická změna životního stylu s cílem ztratit přebytečná kila, ozdravit klouby a fungování celého organismu, využít přirozenou energii těla a po...

Hubnutí není hra a ani hazard, ale postupná a systematická změna životního stylu s cílem ztratit přebytečná kila, ozdravit klouby a fungování celého organismu, využít přirozenou energii těla a podpořit sebevědomí a dobrý pocit. Formování celého těla a problémových zón především v krátkých sestavách dynamické jógy je na DVD *Hubněte zdravě* doprovázeno základním doporučením spalovacích aerobních principů a druhů pohybových aktivit. Kdo k hubnutí přistupuje zodpovědně a nemá pusu jen plnou prázdných slov, bude s instruktážním DVD ***Hubněte zdravě*** připravený na snadné a účinné hubnutí. Tento jedinečný koncept hubnutí vychází z přirozeného a nenáročného pohybu, jednoduché a kvalitní stravy a vědomí, že kombinací všech již zmíněných kvalit hubnutí funguje. Více na [www.jogamarket.cz](http://www.jogamarket.cz), nebo [www.zmenazivotnihostylu.cz](http://www.zmenazivotnihostylu.cz)