LIDSKÉ TĚLO

Bc. DANIELA LOJKOVÁ

Je třetí tzv. doplňující částí mojí knihy ZÍSKEJTE ROVNOVÁHU TĚLA, MYSLI, DUŠE A DUCHA, (Grada Publishing, a.s.). Dodatek zjednodušeně vysvětluje základy anatomie, biologie a fyziologie, potřebných k hlubšímu porozumnění knihy i jejího programu. Stejně tak je výborným pomocníkem všem vyznavačům, zájemcům i studentům oborů wellness, zdravý životní styl, sport, výživa, apod.

VÝBĚR Z OBSAHU

O AUTORCE

Bc. Daniela Lojková působí jako kouč životního stylu, poradce výživy a osobní trenér. Od roku 2002 se věnuje privátní klientele. Je autorkou programu TTMDD...

BIORITMY

Biorytmy jsou rytmicky se

opakující biologické děje, vycházející ze střídání dne a noci, způsobeného otáčením planety Země okolo své osy.

JAK TO ŽE ŽIJEME

Lidské tělo je tvořeno ze tří základních hlavních částí, které se dále dělí na jednotlivé podčásti. Jsou jimi hlava, trup a končetiny (horní a dolní). Každá tato část má svůj vlastní tvar a svoje vlastní funkce, které umožňují životaschopnost ...

SVALY, ŠLACHY

Svaly umožňují pohyb, základem je svalová tkáň, která je dráždítelná a smrštitelná. V lidském těle je zastoupeno svalstvo hladké (útrobní, vůlí neovladatelné), srdeční (vůlí neovladatelné – pracující automaticky) a příčně ...

SRDCE

Srdce je orgán zajišťující cirkulaci krve. Je to dutý sval chráněný osrdečníkem – vazivovým obalem.

Jeho stěna se skládá ze tří vrstev ...

DÝCHÁNÍ

Dýchací systém zajišťuje přívod kyslíku potřebného k metabolickým procesům v organismu, odvádění oxidu uhličitého a vody vzniklé při metabolických procesech, a tím výměnu dýchacích plynů mezi krví a vnějším ...

VÝBĚR Z OBSAHU

METABOLISMUS

Metabolismus je soubor chemických reakcí, látková výměna, proces výměny látek a energie, základní

předpoklad zachování existence organismu …

PŘEMĚNA SACHARIDU

Spalné teplo je 17 kJ (4 Kcal) na 1 g. Sacharidy jsou nejbohatší a nejlépe využitelný zdroj energie, přímo v buňce. Tvoří se ze řetězců molekul jednoduchých cukrů. Dělí se na:
1. Jednoduché sacharidy – glukóza (hroznový cukr, fruktóza), ihned ...

VITAMÍNY

Vitaminy nejsou zdrojem energie. Jsou součástí enzymů, účastní se biologických procesů, metabolismu, imunity, růstu, zraku…
Přesto, že je na nich závislý život, jedná se o látky esenciální, tj. organismus si externě výživou ...

VODA

Lidské tělo obsahuje v průměru 60 % vody přesněji 45–75

% v závislosti na věku. S přibývajícím věkem dochází k postupné dehydrataci tkáňových ...

JAK TRÁVÍME POTRAVU

Funkcí trávicího traktu je zpracovat potravu, předat látky do krve a odvést vzniklý odpad. Rozmělnění zajišťují ústa. Posouvání a mísení peristaltické pohyby, ...

O PROGRAMU TTMDD

*Naučte se **"TAJEMSTVÍ"** dosažení a udržení úžasného života, rovnováhy na všech úrovních, zdraví, kondice, krásného těla, optimální hmotnosti, štěstí a hojnosti...*

AUTOR: DANIELA LOJKOVÁ
VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA.

O AUTORCE

Bc. Daniela Lojková působí jako kouč životního stylu, poradce výživy a osobní trenér.

Od roku 2002 se věnuje privátní klientele. Je autorkou programu Trénink těla, mysli, duše, ducha, který popsala ve své knize pod názvem ZÍSKEJTE ROVNOVÁHU TĚLA, MYSLI, DUŠE A DUCHA (Grada Publishing, a.s.), vedoucího k duševní i tělesné rovnováze, osobnímu a duchovnímu rozvoji. Vyučuje na VŠTVS Palestra obor wellness a výživa. Je aktivní propagátorkou wellness, zdravého životního stylu. V současné době působí v kanadském Vancouveru.

KNIHA - ZÍSKEJTE ROVNOVÁHU TĚLA, MYSLI, DUŠE, ADUCHA

ZÍSKEJTE ROVNOVÁHU TĚLA, MYSLI, DUŠE A DUCHA

Autor: Lojková Daniela
Formát / stran: 14×21 cm, 152 stran
Katalogové číslo: 2868
ISBN: 978-80-247-2268-9
Edice: Psychologie pro každého
Cena: 239 Kč

Právě vychází kniha, ve které Daniela Lojková shrnuje základy její vlastní metody, která krok za krokem vede ke změně životního stylu. Dozvíte se také jaký přínos vnímá **Vladimíra Boháčová, Michal Hrubý i Ivana Chýlková**

AUTOR: DANIELA LOJKOVÁ
VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA.

KOPÍROVÁNÍ A ŠÍŘENÍ PUBLIKACE

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy DODATEK - LIDSKÉ TĚLO:
Všechna práva vyhrazena. *Žádná část tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu autora. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

BIORITMY

Biorytmy jsou rytmicky se opakující biologické děje, vycházející ze střídání dne a noci, způsobeného otáčením planety Země okolo své osy.

Biorytmy jsou rytmicky se opakující biologické děje, vycházející ze střídání dne a noci, způsobeného otáčením planety Země okolo své osy. Z toho také vychází dva způsoby nahlížení na měření času, jeden tzv. kalendářní a druhý biologický, daný rychlostí stárnutí organismu.

Zatímco kalendářní měření času ovlivnit nemůžeme, protože chronologicky měřený čas je již v okamžiku našeho narození v chodu, pevně stanovený a udávající délku hodiny, dne, měsíce, ročního období, roku, a není možné ho zastavit, svůj biologický věk ovlivnit do jisté míry můžeme. A to svým životním stylem, žitím v souladu s přírodou, akceptováním nastavení našeho organismu na vnitřní hodiny „řízené“ otáčením Země, na den a noc, světlo a tmu, zimu a teplo atd.

Je pravda, že v souvislosti s technickým pokrokem jsme se začali od prvotního nastavení organismu na přírodní zákony výrazně vzdalovat. Již po celé generace své vnitřní biologické hodinky přeřizujeme tak, jak diktuje momentální pokrok. Jak moc jsme se odchýlili, si je možné uvědomit, když sledujete přírodu a zvířata.

Kdysi i lidé měli období příprav na potomstvo, věděli, kdy je žena silná a připravená a do kterého období přivést potomka, aby měl ty nejlepší podmínky k přežití.

AUTOR: DANIELA LOJKOVÁ
VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA.

K ZAMYŠLENÍ

Je to přehnané, ale je to jeden z nejlepších příkladů, který mě napadl. Pokud se vrátím k biologickým hodinám a našemu stárnutí, pak jistě uznáte, že budeme-li respektovat potřeby svého těla, budeme-li v maximální možné míře postupovat v souladu se zákony přírody, proces stárnutí zpomalíme na minimum. (Aby nedošlo k nedorozumění, mluvím o možnostech, které nám dává dnešní doba, neříkám vraťme se d lesa!)

BUŇKA

Buňka je nejmenší funkční jednotkou organismu, v našem případě lidského těla.

Tvoří ji jádro, tělo a obal. Obal tvoří membrána, která je složená z cukrů, lipidů (tuk) a bílkovin a umožňuje prostup – výměnu jednotlivých látek mezi buňkou o okolním prostředím. Střed buňky vyplňuje cytoplazma obsahující cytosol, soli, nukleové kyseliny, lipidy, vodu a bílkoviny. Jádro je vyplněné chromatinem, který v okamžiku dělení buňky tvoří specifi cké struktury nazývané chromozomy.

Chromozomy jsou nosičem genetických informací. Lidská buňka má 23 párů chromozomů, tedy 46, poslední pár vypovídá o pohlaví člověka.
XX = žena, XY = muž.

Buňka se neobejde bez kyslíku, vody a živných látek.

AUTOR: DANIELA LOJKOVÁ
VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA.

RADA

Na tento odstavec si vzpomeňte při čtení knihy ZÍSKEJTE ROVNOVÁHU TĚLA, MYSLI, DUŠE A DUCHA, konkrétně kapitoly o výživě. Budete lépe rozumět, proč je potřeba přijímat určité poměry bílkovin, tuků a sacharidů.

LIDSKÉ TĚLO

Bc. DANIELA LOJKOVÁ

O PROGRAMU TRÉNINK TĚLA, MYSLI, DUŠE, DUCHA - KOUČINK

Program Trénink těla, mysli, duše, ducha (TTMDD)

Vytvořila jsme pro Vás jedinečný a efektivní program, s kterým **jednoduše, rychle a s radostí změníte svůj životní styl.**

Program TTMDD je velmi efektivní a rychlý
Pracuje se všemi oblastmi života – zdraví, kondice, redukce nadváhy, kariéra, osobní život a vztahy, duchovní růst.

Kouč (poradce) Vás tímto programem vede, učí taktiky a metody.
Kouč Vám ukazuje cesty a prostředky k dosažení toho co chcete.
Kouč ví a věří, že i Vy stejně jako kdokoliv jiný na světě **můžete mít všechno co chcete**, všechno v co věříte.
Je čas si tuto Vaší **SÍLU** uvědomit a použít.
Je čas se rozpomenout na to **KÝM JSTE**.
Cesta vedoucí k tomuto poznání je **žití v harmonickém souladu s Univerzálními zákony**. Tedy v rovnováze těla, mysli, duše i ducha. Tyto zákony zastává např. filozofie wellness, z které program TTMDD vychází.

Program TTMDD zahrnuje několik kroků, kterými postupně procházíte v závislosti na vašem pokroku a aktuálním stavu. **Programem se naučíte jak naladit řád a disciplínu, zdravě se stravovat, cvičit, relaxovat, meditovat, vizualizovat, plánovat čas, pracovat s energií, žít přítomným okamžikem, dosáhnout a udržet balanc.**

Chcete začít? Je jedno jestli je Vaše adresa Praha, Paříž, New York, Beroun... řekněte mi Váš cíl a můžeme začít!

AUTOR: DANIELA LOJKOVÁ
VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA.

KOPÍROVÁNÍ A ŠÍŘENÍ PUBLIKACE

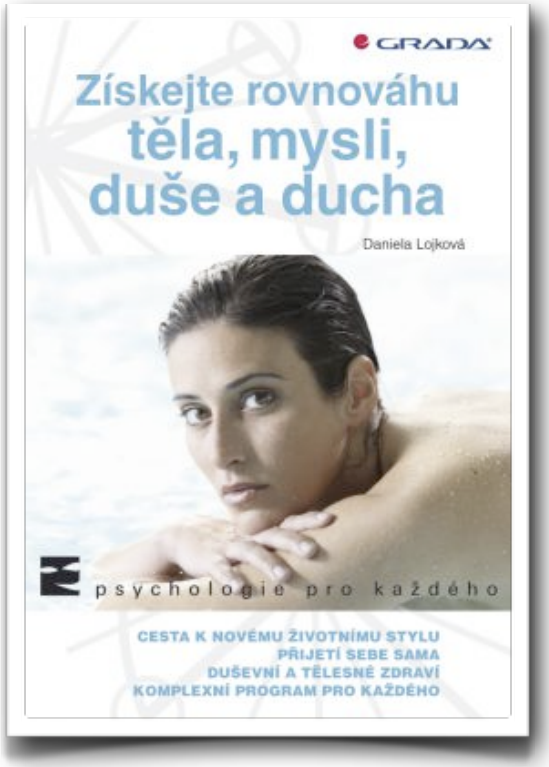
KONTAKT:
Daniela Lojková
daniela.lojkova@krasnezdravi.cz, www.KRASNEZDRAVI.cz
KRÁSNÉ ZDRAVÍ, s.r.o., Praha - Česká Republika

LIDSKÉ TĚLO

Bc. DANIELA LOJKOVÁ

KNIHA - ZÍSKEJTE ROVNOVÁHU TĚLA, MYSLI, DUŠE, ADUCHA

ZÍSKEJTE ROVNOVÁHU TĚLA, MYSLI, DUŠE A DUCHA



Autor: Lojková Daniela
Formát / stran: 14×21 cm, 152 stran
Katalogové číslo: 2868
ISBN: 978-80-247-2268-9
Edice: Psychologie pro každého
Cena: 239 Kč

Právě vychází kniha, ve které Daniela Lojková shrnuje základy její vlastní metody, která krok za krokem vede ke změně životního stylu. Dozvíte se také jaký přínos vnímá **Vladimíra Boháčová, Michal Hrubý i Ivana Chýlková**

ANOTACE

Žijte to, kým jste, v rovnováze těla, mysli, duše i ducha. Tato inspirující kniha vám jednoduše odpovídá na otázky, které si kladete ohledně každé z výše zmíněných složek. Autorčin originální a speciálně sestavený program Trénink těla, mysli, duše, ducha vás naučí, jak krok za krokem pečovat o svou psychiku a harmonicky prožívat svůj život jako jedinečnou "cestu". Autorka je aktivní propagátorkou zdravého životního stylu a na základě svých neocenitelných zkušeností a odborných znalostí nejen v oboru wellness připravila unikátní text, jehož cílem je zklidnit mysl, zpevnit, omladit a ozdravit tělo, aby se duše radovala, duch volně proudil a vy jste žili s lehkostí, radostně a spokojeně.

Ještě knihu ZÍSKEJTE ROVNOVÁHU TĚLA, MYSLI, DUŠE A DUCHA nemáte? K dostání ve vašem knihkupectví, nebo e-obchodě GRADA PUBLISHING, a.s. www.GRADA.cz