

HARMONOGRAM

6:00 PRAXE, 19:30 WORKSHOPY ŽIVĚ

- PO 19.1.** úvodní workshop (19:30) ADAPTACE - cirkadiánní pravidla, zahájení principu práce MVU (Marker vnitřního uvolnění), dotazník DEDAU, půst 1. fáze, nastavení, forma sdílení, měření KP, jídelníček, Buteyko 1
- ÚT 20.1.** nákup potravin na 1. týden + Buteyko 2 (6:00)
- ST 21.1.** **půst - 1 jídlo** + dechová fúze CALMA (produkce NO) - (6:00)
- ČT 22.1.** normální den – oběd v 11:00 + večeře v 16:00
- PÁ 23.1.** **půst - 1 jídlo** + fasciální cchi (6:00)
- SO 24.1.** normální den – oběd v 11:00 + večeře v 16:00
- NE 25.1.** **půst - 1 jídlo** + videosdílení
-
- PO 26.1.** 2. workshop (19:30) KOTVENÍ - vágové principy uvolnění a postupné odchody od závislostí, půst 2. fáze (jíš/nejíš), chemické procesy v těle, když jíš a nejíš, práce s hormony Leptinem a Ghrelinem
normální den – oběd v 11:00 + večeře v 16:00
- ÚT 27.1.** **půst** + dechové techniky OA1 (6:00)
- ST 28.1.** normální den – oběd v 11:00 + večeře v 16:00
- ČT 29.1.** **půst** + fasciální cchi (6:00)
- PÁ 30.1.** normální den – oběd v 11:00 + večeře v 16:00
- SO 31.1.** **půst** + dechová fúze VÁGA a změna mentálního vnímání (6:00)
- NE 1.2.** normální den – oběd v 11:00 + večeře v 16:00 + videosdílení
-
- PO 2.2.** 3. workshop (19:30) NASLOUCHÁNÍ - otázky ke dnům půstu, průběžný stav a kontrola posunů + měření KP, vysvětlení toxikace a detoxikace půstu v procesech ukládání toxinů do tukových buněk
- ÚT 3.2.** normální den – oběd v 11:00 + večeře v 16:00 + OA2 (6:00)
- ST 4.2.** **půst** + meditace se záměrem (6:00)
- ČT 5.2.** normální den – oběd v 11:00 + večeře v 16:00
- PÁ 6.2.** **půst** + dechové pyramidy (6:00)
- SO 7.2.** normální den – oběd v 11:00 + večeře v 16:00 + dechová sekvence růstu KP (6:00) + videosdílení
-
- NE 8.2.** závěrečný workshop (19:30) od ADAPTACE až k NASLOUCHÁNÍ - dechová fúze OHMA - vyrovnává tlak a funguje homeostaticky a PŘEKVAPENÍ na závěr ;-)
půst