

Editorial Mé hubnutí



Foto: P. Boháček

Jsem Váha a její aspekty se v mém životě projevují čím dál více. Jedním z nich je i můj velmi ambivalentní vztah ke stravování a stravě vůbec. Střídám dlouhé čistě vegetariánské časy s obdobím, kdy jsem schopná sníst deset deka uheráku na posezení (a bez ničeho), čtvrt roku mě ani nenapadne navštívit skryš svých dětí, která vždycky aspoň jednu Milku ukrývá, a za čas na ni nesmím ani pomyslet. Již dlouho se snažím najít rovnováhu, snažím se... Přestože více než deset let cvičím pravidelně jógu, mé tělo si zkrátka čas od času o ty hříšné dobroty razantně říká. Každopádně, co mé tělesné míry drží rámcově pohromadě, jsou pravidelné jarní a podzimní detoxy. Nedám na ně dopustit. Víím, že když už se mi to s jídlem hodně rozjede, musí nastoupit tvrdý detox. To pak neznám bratra a držím. Ať už jsou to týdenní ovocno-zeleninové šťávy, odkyselovací recepty, nebo nejnověji Neera. Dlouho jsem jí odolávala, nakonec mě mí jógoví kamarádi přesvědčili, ať to zkusím. A tak jsem poslechla volání své tělesné schránky a zcela mimo vhodné období nasadila tuto očistu. Jak se můžete dočíst dále, jedná se o sirup ze stromů, kombinovaný s citronovou šťávou a pepřem. Právě toho jsem se bála. Nicméně když to člověk nepřežene, vznikne z této směsi nápoj sice ne úplně lahodný, ale minimálně osvěžující. A tři dny se to vydržet dá, i když hlava mě tentokrát bolela dost. Asi už byla ta kúra opravdu nutná... Každopádně už po třech dnech se cítím opravdu odlehčeně a výrazně lépe. Takže rozšířím své detoxikační portfolio. Pokud by to někdo z vás chtěl vyzkoušet – zúčastněte se naší soutěže!

Lehké jaro vám přeji!
Kateřina Ondroušková

Foto: Shutterstock.com

Foto: Samphostock.cz

Obsah JARO 2014

▪ ROZHOVOR

- 4** S oblíbenou herečkou
Aňou Geislerovou o mateřství,
fyzickém cvičení a tvůrčích plánech



Foto: Martin Štraka

▪ JÓGOVÁ PRAXE

- 6** Jak na relaxaci s dětmi
7 Poznejte jógové ásany – halásana
10 Dancejóga
12 Prána váša jóga
14 Ostrovy bezčasí – dech
nádí šodhana



Foto: Samphostock.cz



18

▪ POHLED DO JÓGOVÉ HISTORIE

- 18** Gymnastika, kult těla a historie
cvičení jógy



22

VELKÁ JARNÍ PŘÍLOHA

- 21** O detoxikaci a hubnutí
22 Jarní očista v kuchyni
26 Jaro s měsíčkem
29 Aromaterapie – léčivé vůně
pro tělo i ducha
33 Úcta k tělu jako klíč k hubnutí
34 Detoxikace z pohledu homeopata
36 Hubnoucí plán pro každého
39 Glutaman – zvýrazňovač chuti

▪ ASTROLOGIE

- 44** Astrologická a transformační
předpověď
47 Šamanky, bojovnice, rusalky
a jiné archetypy žen



Foto: Shutterstock.com

▪ REPORTÁŽ

- 50** Jóga v Utrechtu

Nepřehlédněte naše jarní novinky:

Novinky, rady a soutěže z jógového světa • www.jogadnes.cz

Mějte jógu stále po ruce • www.jogavirtual.cz

Elektronická verze JÓGA DNES, včetně archivu • www.publero.cz

STAŇTE SE NAŠÍM FANOUŠKEM NA FACEBOOKU
a sdílejte s námi své zážitky z jógového světa. Vaše postřehy nás zajímají!

