



Městská knihovna
Týniště nad Orlicí



Online - Přednáška



čtvrtek 8. 4. 2021

17:00 - 18:15 h



Diastáza, a co s ní? Břicho "v celku"

"Lépe cvičit než operovat" - Jolana Novotná



Dnes hodně diskutované téma: Diastáza, a co s ní? Patří do kategorie zdraví. Ano, diastáza je svým způsobem porušení břišní stěny, která má vliv na celou řadu obtíží v našem těle, od vyhrzlých plotýnek, problémy s pánevním dnem, bolesti páteře, migrény... ale není to náhodou velký strašák? Jak vážné nebo nevážné je mít diastázu, co se s ní dá dělat? To vše a mnohem víc se dozvíte na přednášce.



Mým cílem není cvičit, ale naučit se své břicho zapojovat do každého pohybu. Pak se celý den stává tréninkem a není třeba věnovat scelování speciální čas.

*Mám se skvěle
ve svém těle.*



www.jolananovotna.cz



