



### *3 Nejdůležitější principy tvého tréninku a vědomého pohybu*

*pro správné držení těla, zdraví, radost, spokojenost a dobrý pocit ze sebe sama*

Prosím, před spuštěním semináře si projdi jednotlivé otázky tohoto pracovního listu. Získáš tak lepší nadhled nad tématy, kterým se na semináři budeme teoreticky a také prakticky věnovat.

Během cvičení určitě zažiješ **cenné AHA MOMENTY**, které ti budou stát za poznámku v tomto listu. Kdykoliv přijde zajímavá myšlenka, dej si PAUZU, STOPni video a myšlenku si poznač.

Na konci semináře tě čeká shrnutí toho nejdůležitějšího.

#### *3 Nejdůležitější principy vědomého pohybu jsou:*

PRINCIP č. 1 – \_\_\_\_\_

PRINCIP č. 2 – \_\_\_\_\_

PRINCIP č. 3 – \_\_\_\_\_

*Jak tě podpoří a pomůže ti PRINCIP č. 1, tedy \_\_\_\_\_, v jednotlivých fázích tvého tréninku?*

PRINCIP č. 1 ti pomůže v PŘÍPRAVNÉ FÁZI tvého tréninku takto:

PRINCIP č. 1 ti pomůže v SILOVÉ/AKTIVAČNÍ FÁZI tvého tréninku takto:

PRINCIP č. 1 ti pomůže v ZÁVĚREČNÉ FÁZI tvého tréninku takto:

*Jak tě podpoří a pomůže ti PRINCIP č. 2, tedy \_\_\_\_\_,  
v jednotlivých fázích tvého tréninku?*

PRINCIP č. 2 ti pomůže v PŘÍPRAVNÉ FÁZI tvého tréninku takto:

PRINCIP č. 2 ti pomůže v SILOVÉ/AKTIVAČNÍ FÁZI tvého tréninku takto:

PRINCIP č. 2 ti pomůže v ZÁVĚREČNÉ FÁZI tvého tréninku takto:

*Jak tě podpoří a pomůže ti PRINCIP č. 3, tedy \_\_\_\_\_,  
v jednotlivých fázích tvého tréninku?*

PRINCIP č. 3 ti pomůže v PŘÍPRAVNÉ FÁZI tvého tréninku takto:

PRINCIP č. 3 ti pomůže v SILOVÉ/AKTIVAČNÍ FÁZI tvého tréninku takto:

PRINCIP č. 3 ti pomůže v ZÁVĚREČNÉ FÁZI tvého tréninku takto:

*VDĚČNOST – tvá třesinka na dortu:*

Zapiš si ... Za co si na závěr tréninku **PODĚKUJEŠ?**

*Viš, jak tě dodržování těchto principů podpoří nejen během cvičení, ale také  
obecně v životě?*

- Podporuješ **správné držení svého těla** bez bolestí.
- Posiluješ **regeneraci svého těla** a jeho vitalitu.
- **Odbouráváš stresové hormony** a posiluješ **duševně/mentální hygienu**.
- Velmi výrazně **posiluješ imunitní systém**.
- Podporuješ **radost** ve svém životě, **sebevědomí** a jednoduše **DOBŘÍ POCIT** ze sebe sama.

***DĚKUJI TI ZA DŮVĚRU A POZORNOST***

Přidej se k nám do Programu **Moje Body & Mind Trenérka** a cvič ZDRAVĚ, buď spokojená, sebevědomá a šťastná. Tvá Body & Mind trenérka, Lucie