

# 30 DNI DLA SWOJEGO BRZUCHA

KLIKNIJ WYBRANY DZIEŃ; BY PRZEJŚĆ DO ĆWICZENIA

KLIKNIJ WYBRANY DZIEŃ; BY PRZEJŚĆ DO ĆWICZENIA

☆ DZIEŃ 1 Rozgrzewka Power Brzuch	☆ DZIEŃ 2 Rozgrzewka + Fit Joga z Olą Żelazo: Wzmocnij Mięśnie Brzucha cz.1	☆ DZIEŃ 3 Rozgrzewka + 5 minutowa pozycja Drzewa	☆ DZIEŃ 4 Rozgrzewka + Fit Joga z Olą Żelazo: Wzmocnij Mięśnie Brzucha cz.2	☆ DZIEŃ 5 Rozgrzewka + Asana na brzuch: NAVASANA	☆ DZIEŃ 6 10 min na brzuch	☆ DZIEŃ 7 ODPOCZYNEK
☆ DZIEŃ 8 1 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 9 2 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 10 3 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 11 4 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 12 5 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 13 6 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 14 ODPOCZYNEK
☆ DZIEŃ 15 8 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 16 9 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 17 10 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 18 11 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 19 12 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 20 13 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 21 ODPOCZYNEK
☆ DZIEŃ 22 15 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 23 16 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 24 17 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 25 18 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 26 19 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 27 20 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 28 Wyjątkowa sesja na 21 dzień wyzwania!
☆ DZIEŃ 29 Asana na brzuch UTTANA PADASANA	☆ DZIEŃ 30 Asana na brzuch DANDASANA UTPLUTIH	<p><b>WAŻNE DATY</b></p> <p><b>15 MAJA</b> LIVE NA FACEBOOK "BRZUCH - CENTRUM SIŁY I MOCY" Z MAGDĄ BAEDYS NA ŻYWO O 21:30</p> <p><b>18 MAJA</b> START WYZWANIA PORTALYOGI: POWER BRZUCH - WZMOCNIJ MIĘŚNIE</p>				

Joga przenosi nas do chwili obecnej,  
jedynego miejsca, w którym istnieje życie  
Ellen Brenneman

# INSTRUKCJA

## 30 DNI DLA SWOJEGO BRZUCHA

Witaj!

Ciesz się, że dołączasz do grona miłośników dbania o siebie.

Wzmacniając brzuch, wzmacniasz siebie! Fizycznie, psychicznie i życiowo. Samopoczucie i przekonania realnie wpływają na napięcia w ciele oraz na zdrowie.

Potrzebujesz jedynie pozytywnego nastawienia, maty oraz sesji dostarczonych przez Internetowe Studio PortalYogi. Przygotowaliśmy dla Ciebie darmowe fragmenty, które możesz praktykować każdego dnia.

15 maja o godz. 21:30 weź udział w live na facebooku "Brzuch - centrum siły i mocy", który poprowadzi nasza nauczycielka jogi Magda Bałdys. W drugim tygodniu startujemy z wyzwaniem - Power Brzuch z Ullą Wilczyńską - Kalak. To 21 dni na wzmocnienie Twojego centrum. Każdy tydzień to 6 sesji, a w ostatnim tygodniu - 7 sesji wraz z finałową praktyką jogi.

Dbanie o swój brzuch jest bardzo proste! Do zobaczenia na macie.



Ściskam Cię, Namaste

**Marzena Jaworska**

Joginka dowodząca PortalYogi

### 1. WYDRUKUJ I UZUPEŁNIJ

Po prawej stronie napisz jak się czujesz przed rozpoczęciem praktyki jogi i dlaczego chcesz to zrobić. To pomoże Ci się zmotywować i zauważyć rezultaty po 30 dniach.

### 2. ROZPOCZNIJ

Na każdy dzień przygotowałam dla Ciebie inną praktykę. Pierwszy tydzień to rozgrzewka przed 21-dniami prawdziwej Power Jogi! Aby poznać ćwiczenia kliknij w interesujący Cię dzień, a przekierujemy Cię do filmów i materiałów, których potrzebujesz. By wziąć udział w wyzwaniu, 8go dnia wykup dostęp do studia - to tylko 29 zł za miesiąc.

### 3. NA KONIEC

Gdy zakończysz dzień praktyki zakoloruj gwiazdkę, a po 30 dniach napisz jaką różnicę czujesz w swoim ciele i głowie.

JAK SIĘ CZUJĘ PRZED ROZPOCZĘCIEM 30 DNI DLA SWOJEGO BRZUCHA?

DLACZEGO CHCĘ CODZIENNIE PRAKTYKOWAĆ?

JAK SIĘ CZUJE PO 30 DNIACH DLA SWOJEGO BRZUCHA?

DOŁĄCZ DO STUDIA  
I WEŹ UDZIAŁ W WYZWANIU

[bit.ly/WyzwanieKalendarz](https://bit.ly/WyzwanieKalendarz)

KLIKNIJ

WEJDŹ NA NASZEGO  
FACEBOOKA

[/portalyogi.pl](https://portalyogi.pl)

KLIKNIJ