

Równowaga
zaczyna się w Tobie

Joga, odżywianie i dobre nawyki

z PortalYogi i Fitatu



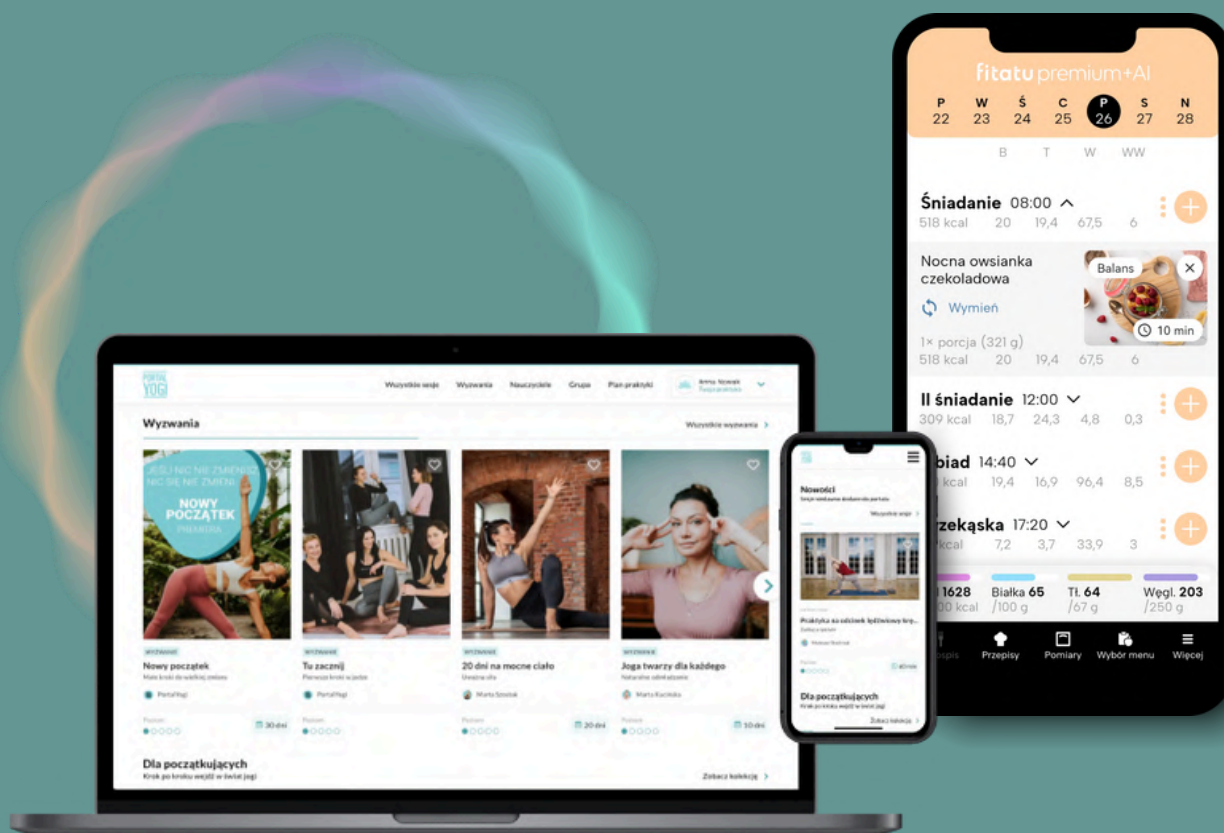
fitatu[®]

Spis treści

Wstęp	2
Równowaga a stres. Jak joga może Ci pomóc?	3
Co daje joga?	4
Co daje regularne ćwiczenie jogi?	4
Jak ćwiczyć jogę?	5
Praktyka jogi na stres	6
Jak jeść? Świadome i uważne odżywianie	7
W codziennym układaniu posiłków warto trzymać się kilku prostych zasad, które nie wymagają rewolucji	8
3 przepisy z diety jogina	9
Bowl z komosą ryżową, tofu i warzywami	9
Sałatka ze szparagami, truskawkami oraz fetą	10
Pieczony kalafior	11
Dlaczego nawodnienie jest ważne? Co pić?	12
Jak budować nawyki?	13
Jeśli masz ochotę uporządkować swój dzień, zacznij od drobnych kroków	14
Podsumowanie	16
Checklista	17
PortalYogi to przestrzeń na rozwój Twojej uważności i świadomości	18

Wstęp

Cieszymy się, że tu jesteś, bo to znaczy, że chcesz zadbać o siebie! Na kolejnych stronach opowiemy Ci o osiągnięciu równowagi i dbaniu o dobre samopoczucie, a także jakie miejsce mają w tym procesie dieta, ruch — w tym joga — i dobre nawyki.



A co my o tym wiemy? Całkiem sporo! **Jesteśmy największym studium z jogą, medytacją, fitness pilates online.** W PortalYogi znajdziesz ponad 800 sesji prowadzonych przez najlepszych nauczycieli w Polsce. PortalYogi – ćwiczenia online, kiedy chcesz i gdzie chcesz. Jesteśmy dla Ciebie 24/7. Mamy wspaniałą społeczność, z którą dzielimy się wiedzą o jodze, ale także o zdrowym i świadomym życiu. Prowadzimy zamkniętą grupę na Facebooku, newsletter z inspiracjami, podcast ze świetnymi gośćmi oraz blog wypełniony po brzegi wiedzą.

Zapraszamy Cię w podróż! Pokażemy Ci, co to jest dobrostan, dlaczego ruch jest ważny, czemu rutyna mówi o Tobie więcej, niż myślisz oraz po co komu..woda.

Równowaga a stres.

Jak joga może Ci pomóc?

Czasami ciało niby działa, ale nie ma w nim lekkości. Głowa ciągle myśli o obowiązkach, brzuch zaciska się ze stresu, a jedzenie... bywa ucieczką albo kolejnym punktem na liście zadań. Masz wtedy wrażenie, że w swoim ciele jesteś kimś obcym, nie na miejscu.

Stres to nie tylko "coś w głowie". Kiedy jesteś pod presją, Twoje ciało produkuje kortyzol, a to wpływa na samopoczucie, sen, odporność, koncentrację, a nawet na trawienie. Kortyzol może sprawiać, że masz ochotę na słodkie i tłuste przekąski – to mechanizm obronny z czasów, gdy stres oznaczał realne zagrożenie i organizm potrzebował szybkiej energii do walki lub ucieczki. Dzisiaj to częściej deadline w pracy, kłótnia, czy korek w drodze do domu. Jednak ciało reaguje tak samo i dlatego po ciężkim dniu sięgasz po chipsy lub czekoladki zamiast jabłka.

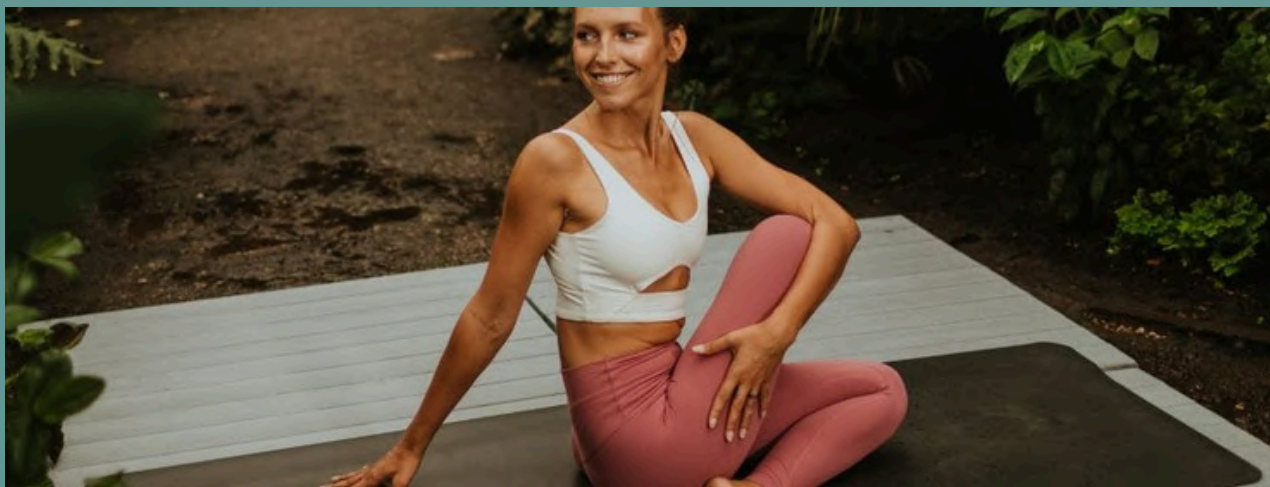
Chroniczny stres wpływa też na trawienie – napięte mięśnie brzucha, płytki oddech, ciągły pośpiech sprawiają, że jedzenie "w biegu" staje się normą, a nie momentem, kiedy możesz zwolnić i zadbać o siebie. Kortyzol i adrenalina hamują produkcję enzymów trawiennych, zakłócają rytm pracy jelit, mogą powodować zgagę, zaparcia, wzdęcia czy zespół jelita drażliwego (IBS). Przewlekły stres rozregulowuje florę jelitową i może powodować nietolerancje pokarmowe, osłabienie odporności, a nawet stany zapalne, które mogą prowadzić do wielu poważnych problemów zdrowotnych, w tym cukrzycy typu 2 i chorób układu krążenia.

Kiedy stres odpuszcza – zaczyna działać układ trawienny. Znika napięcie w brzuchu, poprawia się sen i wyregulowany apetyt. Wypoczęte ciało łatwiej wybiera to, co mu służy i nie potrzebuje batonika „na pocieszenie”. Wzrasta odporność zarówno fizyczna, jak i psychiczna.

Praktyki relaksacyjne jak joga nidra, yin joga czy uważne oddychanie, aktywują układ przywspółczulny („tryb regeneracyjny”), obniżają ciśnienie, spowalniają bicie serca i... przywracają spokój. Taki świadomy odpoczynek poprawia nastrój, wspiera koncentrację i pozwala “wrócić do siebie” z większym spokojem i lekkością.

Co daje joga?

Aby wrócić do siebie i odzyskać równowagę, nie trzeba od razu rzucać się na wielkie zmiany, czasami wystarczy mały krok. Zatrzymaj się i weź kilka głębszych oddechów, idź na spacer do parku lub...zaczynaj praktykować jogę. Wiemy, że joga nie rozwiązuje wszystkiego, ale potrafi sporo ułatwić!



Co daje regularne ćwiczenie jogi?

- ✦ **Świadomość ciała** i nauka **prawidłowej postawy ciała**. Po całym dniu przed laptopem, ale bez garbienia się, z przerwami na oddech, rozciąganie i zmianę pozycji — plecy nie będą dotkliwie boleć.
- ✦ **Dzięki rozciąganiu się** Twoje ciało staje się giętkie i wraca do pełnej sprawności.
- ✦ Silny gorset mięśniowy wpływa na wyprostowany i smukły wygląd naszej sylwetki.
- ✦ Odkrywasz w sobie **dotkliwe źródła energii**, które z każdą asaną (pozycją, jaką wykonujesz w trakcie ćwiczeń) budzą się do życia.
- ✦ Wyciszasz się, **uspokajasz** oraz zyskujesz świadomość swoich uczuć, potrzeb i myśli.
- ✦ Zwiększasz zdolność do **radzenia sobie ze stresem**.

- ✦ Spada liczba wolnych rodników, powodujących stres oksydacyjny, a Twój organizm starzeje się wolniej.
- ✦ Obniża się poziom cholesterolu, glukozy, sodu i trójglicerydów.
- ✦ Regularne ćwiczenia jogi **opóźniają procesy starzenia** się chrząstki, zapobiegając złamaniom oraz zmniejszając ryzyko osteoporozy czy artretyzmu.
- ✦ Gdy regularnie praktykujesz jogę i jesteś rozciągnięta/y, to masz mniej kontuzji i zakwasów.
- ✦ Ogranicza czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych — obniża ciśnienie i redukuje tętno spoczynkowe.

Jak może to realnie wyglądać? Dzięki spokojnemu ruchowi, skrętom i skłonom – brzuch otrzymuje masaż i zarazem delikatny impuls do działania, który “pobudza” układ trawienny. Z kolei oddech – głęboki i uważny – wspiera krążenie i dotlenienie całego organizmu. To przekłada się na lepsze samopoczucie — kiedy ciało jest spokojne, lepiej przyswaja nową wiedzę, potrafi się skupić na dłużej i nie ma huśtawki nastrojów, a także nagłych zachcianek.

Jak ćwiczyć jogę?

Dobrze dobrana praktyka jogi potrafi działać jak reset dla ciała i głowy. Rozluźnia mięśnie, uspokaja oddech, wycisza myśli. Pomaga lepiej spać, wspiera trawienie, poprawia nastrój. Żeby to wszystko mogło się wydarzyć w bezpiecznych warunkach, potrzebne jest podejście **oparte na uważności, a nie na ambicji**.

Ciało nie potrzebuje kolejnych wymagań. Już i tak każdego dnia odpowiada na napięcia, stres, zmęczenie. Praktyka jogi może być dla ciebie przestrzenią, w której możesz odetchnąć (dosłownie i w przenośni). Dlatego najważniejsze jest to, by słuchać sygnałów, które ciało wysyła. Zamiast pytać: „czy dobrze to robię?“, lepiej zapytać: „czy mogę swobodnie oddychać?“, „czy czuję się stabilnie?“, „czy coś mnie boli?“. Jeśli w pozycji pojawia się napięcie, którego nie da się rozluźnić, to znak, że warto ją złagodzić albo zamienić na inną.

Oddech to najlepszy drogowskaz. Jeśli zaczyna się sptycać, przerywać albo zatrzymywać, to znaczy, że ciało pracuje za mocno. Wtedy nie ma sensu iść dalej,

wystarczy zrobić krok w tył, odpocząć, wrócić do pozycji dziecka. Takie zatrzymanie nie jest porażką, tylko wyrazem troski. Nie ma potrzeby porównywać się do innych – ani do osób z maty obok, ani do prowadzącej z ekranu, ani nawet do siebie z poprzedniego tygodnia. Praktyka nie jest liniowa. Czasem ciało jest miękkie i otwarte, innym razem potrzebuje ciszy i prostoty. Obie fazy są dobre i potrzebne.

Najważniejsze, żeby po skończonej sesji możesz poczuć, że coś się w środku uspokoiło. Może rozluźniły się ramiona, a może oddech stał się głębszy. Joga nie musi boleć, nie musi dawać efektów „na już”, nie musi wyglądać, jak na zdjęciach. Ma być Twoja, czyli taka, jakiej potrzebujesz właśnie dziś.

Praktyka jogi na stres

Dobra, to od czego zacząć? Mamy dla Ciebie krótką sesję na stres z Kat Achtelek. Dynamiczna praktyka, która prowadzi przez trzy etapy: wyrzucenie napięcia, zwolnienie tempa i uziemienie. Intensywniejszy ruch pomaga rozładować emocje i uwolnić ciało od stresu, a końcowa część praktyki przynosi uczucie spokoju i stabilności. To idealna sesja, gdy głowa jest pełna myśli, a ciało woła o reset.

To tylko kilkanaście minut, spróbuj i zobacz, jak będziesz się czuć po ćwiczeniach.



Rozpocznij praktykę →

Jak jeść? Świadome i uważne odżywianie

Kolejnym etapem układanki jest jedzenie. W jodze chodzi o uważność — na ciało, oddech, emocje — ten sam sposób myślenia można przenieść na odżywianie. Zamiast co chwilę próbować nowych, restrykcyjnych diet, lepiej spróbować **budować z jedzeniem relację opartą na obserwacji i zaufaniu do własnego ciała.** Jak to zrobić?

To nie dzieje się od razu. Ale można zacząć od czegoś małego – na przykład od jednego posiłku dziennie zjedzonego bez pośpiechu, bez scrollowania telefonu i oglądania serialu. Wystarczy usiąść, spojrzeć na to, co znajduje się na talerzu oraz przeżuwać, skupiając się na smaku, teksturze i temperaturze.

Dzięki takiemu prostemu rytuałowi ciało ma szansę się zatrzymać. Gdy dostaje przestrzeń, by zarejestrować jedzenie, **łatwiej sygnalizuje sytość, a ty czujesz się najedzona/y i nie przejadasz się.** Podczas wolniejszego i dokładniejszego gryzienia się wyciszasz.

Kolejnym sposobem na zdrowy rytuał jest regularność. Jedzenie w określonych godzinach, w stałych odstępach, sprawi, że organizm czuje się bezpieczniejszy i nie odczuwa potrzeby magazynowania kalorii na zapas. Kiedy jesz regularnie, nie wpadasz w wilczy głód i nie masz ochoty na słodkie lub słone przekąski. Ponadto twoje trawienie się reguluje,



a razem z nim masz mniej wzdęć, gazów i bólów brzucha, za to masz więcej energii.

To wszystko składa się na zdrowszą relację z jedzeniem, taką, w której jest miejsce na sytość, przyjemność, odżywianie, ale też elastyczność na spróbowanie czegoś nowego.

W codziennym układaniu posiłków warto trzymać się kilku prostych zasad, które nie wymagają rewolucji



warzywa

surowe, pieczone, gotowane, kiszzone, jak najbardziej różnorodne,



owoce jako dodatek lub przekąska

zamiast chipsów weź jabłko lub banana,



źródło białka

tofu, rośliny strączkowe, jajka, ryby, nabiał, chude mięso,



zdrowe tłuszcze

orzechy, nasiona, oliwa, awokado,



węglowodany złożone

kasze, ryż, płatki owsiane, pieczywo żytnie lub orkiszowe,



nie zapominaj o błonniku,

bo to on “czyści” jelita i napędza je do działania (płatki owsiane, fasola, ciecierzycyca, chia, siemię lniane).

To, co łąduje na talerzu, ma znaczenie, ale równie ważne jest, **gdzie, jak i kiedy** to jesz. Jedzenie w biegu, na stojąco, przy komputerze — tego Twój żołądek nie lubi. Tego typu podejście do jedzenia dobrze współgra z jogą. Nie opiera się na kontroli, tylko na obserwacji i szacunku do własnego ciała. Pomaga odzyskać spokój, lekkość i poczucie, że jest się po swojej stronie, również przy stole.



3 przepisy z diety jogina

Bowl z komosą ryżową, tofu i warzywami

Porcja: 411 g

377 kcal 21 g białka 16 g tłuszcze 46 g węglowodany

Składniki dla porcji:

- Pomidor – 1 sztuka
- Cukinia – 0,5 sztuki
- Tofu twarde – 80g
- Komosa ryżowa – 50g
- Szpinak świeży lub mrożony – 1 garść
- Olej rzepakowy – 1 łyżeczka
- Zioła prowansalskie – 1 szczypta



Sposób przygotowania:

1. Wypłucz komosę na sitku, a następnie ugotuj w osolonej wodzie.
2. Pomidor, cukinię i tofu pokrój w kostkę.
3. Na patelni podsmaż warzywa oraz tofu, następnie dodaj szpinak.
4. Gdy warzywa będą już usmażone, dodaj komosę, przypraw i wymieszaj.

Sałatka ze szparagami, truskawkami oraz fetą

Porcja: 362 g

255 kcal 12 g białka 17 g tłuszcze 16 g węglowodany

Składniki dla 2 porcji:

- Szparagi – garść
- Ser feta – 100g
- Pomidor koktajlowy – 5 sztuk
- Truskawki – garść
- Roszponka – 0,5 porcji (50g)
- Ocet balsamiczny – 2 łyżki
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka
- Sól biała – 2 szczypty
- Pieprz czarny – 2 szczypty



Sposób przygotowania:

1. Szparagi umyj i odetnij zdrewniałe końcówki. Ugotuj w osolonej wodzie i odcedź. Jeśli to możliwe gotuj szparagi w pionie, tak aby, główki były ponad wodą. Są bardziej delikatne od łodygi i ugotują się od samej pary.
2. Truskawki umyj i usuń szypułki, a następnie pokrój w ćwiartki.
3. Pomidorki koktajlowe umyj i przekrój na pół.
4. Ser feta pokrój w drobną kostkę.
5. Na dnie miski ułóż umytą roszponkę. Do miski wrzuć pokrojone i ugotowane szparagi, truskawki, pomidory i ser feta. Następnie wymieszaj wszystkie składniki.
6. Całość przypraw solą i pieprzem do smaku. Polej octem balsamicznym oraz oliwą z oliwek.

Pieczony kalafior

Porcja: 305 g

186 kcal 8 g białka 11 g tłuszcze 16 g węglowodany

Składniki dla 2 porcji:

- Kalafior świeży lub mrożony
– 2 porcje (400g)
- Jogurt naturalny – 5 łyżek
- Ogórek zielony – 12 plasterów
- Oliwa z oliwek – 2 łyżki
- Czosnek – 2 ząbki
- Papryka wędzona słodka – 1 łyżeczka
- Papryka wędzona ostra w proszku
– 5 szczypt
- Sól – 1 szczypta
- Pieprz – 1 szczypta



Sposób przygotowania:

1. Kalafiora umyj, obierz z listków i przekrój na pół. Zaczynając od środka plastry o grubości 2 cm.
2. W misce wymieszaj wszystkie przyprawy. Plastry połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posmaruj oliwą i posyp przyprawami.
3. Wstaw kalafiora do piekarnika nagrzanego do 190 st. C i piecz przez około 35 minut.
4. Przygotuj sos. Wymieszaj jogurt z czosnkiem i startym ogórkiem.

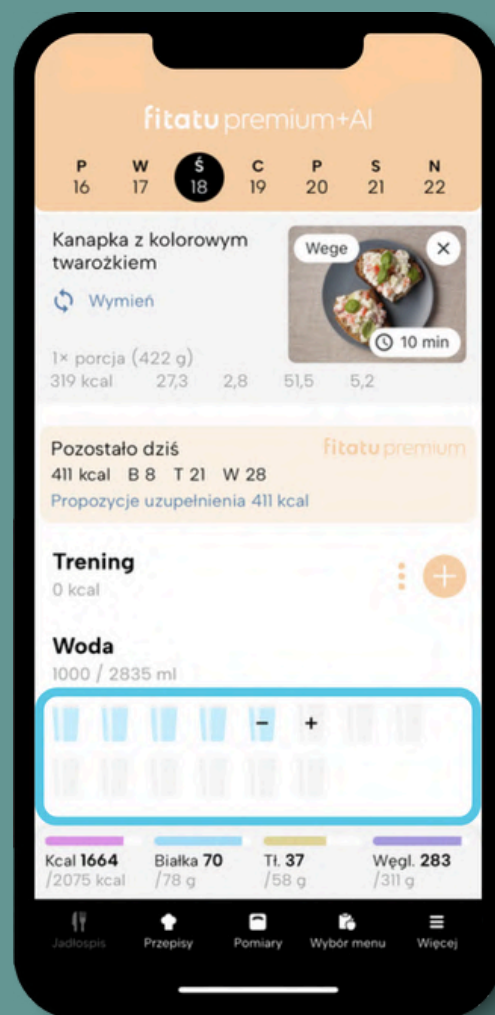
Więcej pysznych, idealnych dla jogina przepisów, znajdziesz w Fitatu.

Dlaczego nawodnienie jest ważne? Co pić?

Woda odgrywa kluczową rolę w wielu procesach: wspiera trawienie, pomaga usuwać toksyny, reguluje temperaturę ciała i wspomaga metabolizm. Ciało, które ma wystarczająco płynów, lepiej radzi sobie z regeneracją i napięciem.

Gdy brakuje Ci wody, ciało może wysyłać sygnały: czujesz zmęczenie, boli Cię głowa, trudniej się skupić. Każdy z nas słyszał, że trzeba dziennie pić co najmniej 2 litry wody, ale łatwo o tym zapomnieć, zwłaszcza gdy dzień biegnie szybko, a głowa jest ciągle zajęta. Ponadto zapotrzebowanie na wodę zmienia się wraz z wiekiem, temperaturą czy aktywnością, dlatego nie zawsze łatwo o nie właściwie zadbać.

Jak zadbać o nawodnienie? Trzymaj butelkę lub szklankę wody zawsze w pobliżu np. na biurku i przy łóżku.



Nie musisz polegać tylko na swojej pamięci — pomoże w tym **Fitatu**, gdzie znajdziesz prostą funkcję śledzenia wypitych szklanek wody. W aplikacji wystarczy dodać ilość wypitych płynów (szklanka, kubek, butelka), a licznik pokazuje, ile jeszcze trzeba przyjąć płynów w ciągu dnia. Możesz ustawić powiadomienia, aby woda nie zniknęła z twojego radaru. To dobry sposób, aby zauważyć, jak często sięga się po wodę i czy na pewno wypija się przynajmniej 2 litry. Najlepiej pić wodę małymi łykami w ciągu dnia, zamiast dużą porcją na raz po treningu czy wysiłku.

Jak budować nawyki?

Teraz już wiesz, po co ćwiczyć jogę, jak jeść i się nawadniać. Teraz czas, by te dobre rytuały zostały z Tobą na dłużej.

Zdrowie i dobre samopoczucie nie są efektem jednej decyzji, tylko wielu małych codziennych decyzji. **Nawyki – nawet te najmniejsze – mają ogromną siłę, bo to one budują nasze życie.** Dają poczucie przewidywalności i sprawczości, co działa kojąco na ciało i głowę.

Właśnie dlatego warto zbudować wokół siebie rytm, który wspiera, zamiast męczyć się i frustrować. Taki rytm, w którym joga, świadome jedzenie i nawodnienie mają swoje stałe miejsce – życie w równowadze nie jest obowiązkiem, a staje się elementem codziennej troski o siebie.

Rutyna nie musi być skomplikowana. Wielu osobom wystarczy 10 minut dziennie, żeby poczuć zmianę. Krótka praktyka jogi o poranku, spokojne śniadanie lub szklanka wody po przebudzeniu, ćwiczenie oddechowe jako przerwa w ciągu dnia pracy – te pozornie drobne, ale regularne czynności mają realny wpływ na samopoczucie.

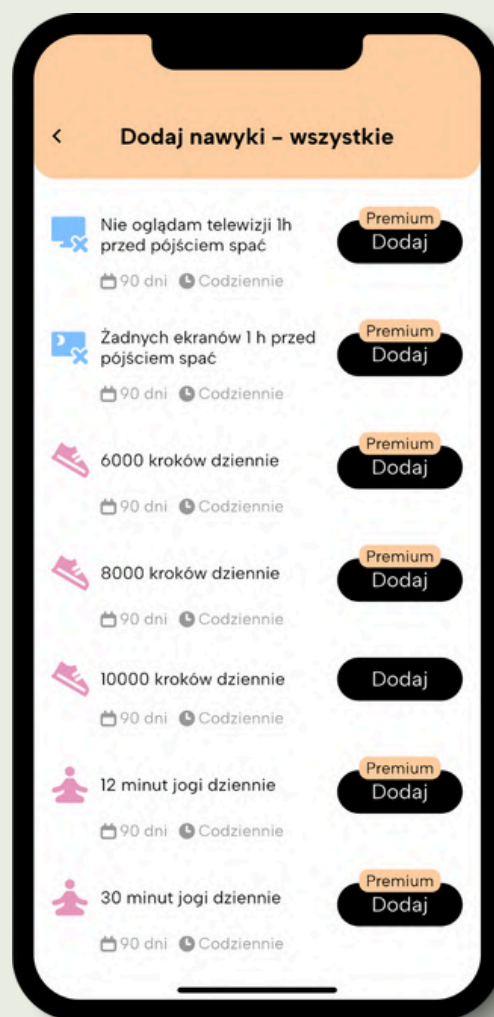
W dobrze zaplanowanej rutynie nie powinno zabraknąć miejsca na odpoczynek. Przeciążone ciało i umysł nie będą miały przestrzeni na zmianę. W codziennym życiu ważne są momenty wyciszenia – joga nidra, medytacja, spokojna herbata, kilka minut ciszy.



Jeśli masz ochotę uporządkować swój dzień, zacznij od drobnych kroków:

- zaplanuj dwie krótkie sesje jogi w tygodniu – najlepiej w konkretnym dniu i porze, aby na pewno o nich nie zapomnieć, wpisz je do swojego kalendarza i ustaw przypomnienie (w Studio PortalYogi możesz dodać sesje do swojego kalendarza i ustawić przypomnienia),
- wprowadź stałe „kotwice”, czyli powtarzalne rytuały, np. szklanka wody za każdym razem, gdy idziesz do kuchni, do śniadania zawsze owoc, 3-minutowe rozciąganie po obudzeniu,
- ustaw lub przyklej notatki motywacyjne w widocznych miejscach – nie jako presję, ale jako formę wsparcia,
- korzystaj z aplikacji Fitatu, aby śledzić nawyk picia wody oraz szukać prostych i zdrowych przepisów, odpowiednich dla Twojej diety,
- zaplanuj to, co zjesz w ciągu dnia, dzięki temu nie będziesz podjadać,
- kupuj te produkty, z których zamierzasz przyrządzić swoje posiłki, a nie ulegniesz pokusie wrzucania do koszyka niezdrowych przekąsek,
- w chwilach zwątpienia przypomnij sobie, po co to robisz, jaki jest twój cel,
- nie skacz na głęboką wodę — zacznij od 2 do 3 mniejszych nawyków, a następnie dokładaj kolejne.

We wdrażaniu zdrowych nawyków pomocna będzie aplikacja Fitatu, w której możesz wybrać i ustawić wiele korzystnych dla Twojego dobrostanu praktyk, w tym sesje jogi, ilość kroków wykonywanych dziennie, eliminację oglądania telewizji czy korzystania ze smartfona godzinę przed snem... Wybieraj spośród 22 propozycji, które możesz realizować przez 90 dni. Śledź postępy i utrzymuj motywację, a droga do celu stanie się przyjemnym wyzwaniem.



To, co powtarzalne, staje się znajome i bezpieczne, a właśnie w takiej codzienności najłatwiej zadbać o siebie, nie od święta, tylko na co dzień. Z czasem praktyka stanie się Twoim naturalnym sposobem funkcjonowania. Łącz praktykę z innym nawykiem (np. joga po myciu zębów), zaplanuj ją dzień wcześniej, a po niej – nagródź się (np. pyszną herbata). Dzięki swojej neuroplastyczności mózg kocha powtarzalność – im częściej coś robisz, tym łatwiej wchodzi w nawyk. Jednocześnie rutyna praktyki nie oznacza monotonii – zmieniaj style jogi w zależności od nastroju. Kluczem jest obecność, nie perfekcja.

Podsumowanie

Równowaga nie jest celem, tylko drogą. Nie chodzi o to, by wszystko robić idealnie, ale aby każdego dnia wracać do tego, co naprawdę nas wspiera.

W tym e-booku pokazaliśmy, jak duży wpływ na samopoczucie mają małe wybory: spokojna sesja jogi, zjedzony bez pośpiechu posiłek, szklanka wody wypita z uważnością. To nie jest zestaw reguł, ale przewodnik, który prowadzi Cię ku większej lekkości w ciele i spokoju w głowie.

Wiesz już, jak stres wpływa na trawienie i metabolizm, jak joga reguluje układ nerwowy i wspiera regenerację oraz dlaczego warto praktykować regularnie, ale bez presji. Poruszyliśmy też to, jak komponować posiłki w duchu jogi, co pić na co dzień i jak budować trwałe nawyki.

Aby przenieść tę wiedzę z papieru (lub ekranu) do swojego życia, przygotowaliśmy dla Ciebie krótką **checklistę, która pomoże Ci utrzymać motywację** i codziennie celebrować własne małe zwycięstwa.



Checklista:

- Ćwicz jogę codziennie, choćby przez dziesięć minut**, najlepiej o stałej porze — to pozwoli traktować praktykę jak bezpieczną przystań, a nie kolejny punkt na liście „muszę to zrobić”.
- Zadbaj o trzy pełnowartościowe posiłki w ciągu dnia**, w których połowa talerza wypełniona jest warzywami w różnych kolorach, a resztę stanowią źródła białka i zdrowe tłuszcze, spożywane w spokoju, bez rozpraszaczy.
- Pij wodę lub inne polecane przez nas napoje regularnie małymi łykami** — około 1,5–2 litry płynów rozłożonych równomiernie w ciągu dnia, dzięki temu organizm zyska stałe wsparcie w trawieniu, krążeniu i regeneracji.
- Znajdź codziennie czas na chwilę dla siebie** — krótki spacer, kilka minut medytacji lub ulubioną praktykę relaksacyjną, to moment, który pomaga resetować głowę.
- Przyjmij zasadę „przyjaznej elastyczności”** - jeśli jednego dnia nie uda ci się zrealizować planu, po prostu wróć do niego następnego dnia, bez poczucia winy czy konieczności nadrabiania.
- Praktykuj wdzięczność** — każdego wieczora zatrzymaj się na chwilę i pomyśl o trzech rzeczach, z których jesteś dziś dumna/y lub za które jesteś wdzięczna/y; to doskonałe wsparcie dla umysłu i serca.

PortalYogi to przestrzeń na rozwój Twojej uważności i świadomości.

W **Studio PortalYogi** znajdziesz:

- ✦ ponad **800 sesji jogi, medytacji i pilatesu**, a także **treningów fit** od 5 do 90 minut, na różnych poziomach doświadczenia i stylach,
- ✦ kompleksowe **plany praktyki, kursy i wyzwania**, które poprowadzą Cię od pierwszych kroków do zaawansowanych praktyk,
- ✦ dostęp do **najlepszych nauczycieli w Polsce**, którzy dzielą się pasją i fachową wiedzą,
- ✦ społeczność i wsparcie na zamkniętej grupie FB;
- ✦ **zniżki na produkty** od partnerów, by twoja troska o ciało i umysł miała jeszcze więcej inspiracji.



To zaproszenie do wspólnej przygody – ćwicz wtedy, gdy masz na to ochotę, korzystaj z narzędzi, które pomogą Ci pozostać na ścieżce dobrostanu oraz ciesz się wsparciem społeczności PortalYogi 24/7. Każdy dzień jest okazją, by poczuć się lepiej – zacznij właśnie teraz!

