

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/joga-hormonalna-lidia-machaj-dvd-p-1932.html>

Joga hormonalna Lidia Machaj - DVD



| | |
|-----------------|----------------------|
| Cena | 25,00 zł |
| Cena poprzednia | 35,00 zł |
| Dostępność | Dostępny |
| Kod EAN | 9788361168102 |

Opis produktu

📺 Joga Hormonalna - film instruktażowy DVD

Prowadzenie: Lidia Machaj

Czas trwania: ok. 100 minut

Muzyka: Victor 11

Realizacja i montaż: Roman Rybacki

Format: Wersja elektroniczna – dostęp online i do pobrania

📺 Naturalna harmonia hormonalna w Twoim zasięgu!

Ten film to coś więcej niż joga – to **terapeutyczny program** stworzony z myślą o kobietach, które chcą naturalnie wspierać swoją **gospodarkę hormonalną**, poprawić samopoczucie i odzyskać wewnętrzną równowagę.

Joga hormonalna, opracowana przez brazylijską joginkę **Dinę Rodriguez**, łączy **klasyczne asany**, techniki **oddechowe** i głęboką **relaksację** w spójny, efektywny system. Ćwiczenia zaprezentowane przez Lidię Machaj, doświadczoną instruktorkę, są klarowne, bezpieczne i odpowiednie także dla osób początkujących.

📺 Efekty potwierdzone przez uczestniczki zajęć:

- ✓ Wyraźny wzrost poziomu estrogenów nawet o 100%
- ✓ Poprawa jakości snu i trawienia
- ✓ Redukcja objawów menopauzy i PMS
- ✓ Zmniejszenie problemów z pęcherzem
- ✓ Stabilizacja masy ciała
- ✓ Wzrost odporności na infekcje

📺 Dla kogo?

- 📺 Kobiety w okresie okołomenopauzalnym
- 📺 Osoby z zaburzeniami hormonalnymi
- 📺 Panie szukające alternatywy dla terapii hormonalnej
- 📺 Wszystkie kobiety pragnące zadbać **o zdrowie, energię i kobiecość** w naturalny sposób

📺 Zawartość filmu:

- Profesjonalne wprowadzenie do jogi hormonalnej
- Zestaw ćwiczeń asan z komentarzem
- Techniki oddechowe i relaksacyjne
- Praktyczne porady do samodzielnego stosowania w domu

□ Dlaczego warto?

- Film bazuje na realnych doświadczeniach i sukcesach uczestniczek
- Działa nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie i energetycznie
- Bezpieczny, przyjazny i skuteczny – także dla początkujących
- Możliwość ćwiczenia w domowym zaciszu – kiedy chcesz, gdzie chcesz

□□ *Poczuj witalność, kobiecość i harmonię – zaufaj swojemu ciału i pozwól mu działać z jogą hormonalną.*

- Film dostępny natychmiast po zakupie – do odtwarzania online lub pobrania.