



**Milá ženo,**

**dopřej si letos na jaře nejen úklid v kuchyni nebo  
skříni, ale i ve svém těle, hlavě a srdci.**



**Zastav se, zhluboka se nadechni, pohlad' své tělo a zeptej se:  
„Co teď opravdu potřebuji?“**

**Možná jen klid. Možná pohyb. Možná hrnek teplé vody  
a chvíli ticha.**

**At' je toto jaro návratem k tvé vnitřní moudrosti.  
At' se staneš svou vlastní léčitelkou,  
průvodkyní i ochránkyní.  
At' si dovolíš pustit to staré a vykvést v nové,  
svěží verzi sebe sama.**





# Jarní restart pro tvé tělo i mysl

PODLE JÓGY A AJURVÉDY



**Lucie Kučerová**  
**IG: luci\_na\_zemi**  
**web: lucinazemi.cz**

*Lektorka jógy a ajurvédská průvodkyně*

# Milá čtenářko,

vítám tě v tomto e-booku, který je navržený s láskou a péčí, abys mohla využít sílu jarního období pro očistu těla i mysli. Jaro je ideální čas pro detoxikaci, obnovu a regeneraci, a právě teď je ten pravý moment, kdy můžeš svému tělu dopřát tu nejlepší péči.

V tomto e-booku najdeš praktické návody na jógové pozice, ájurvédské techniky, tipy na stravu a návyky, které ti pomohou odstranit z těla nahromaděné toxiny, zlepšit trávení a podpořit celkovou vitalitu.



Nezapomeň, že tento e-book není jen o jednorázové očistě – je to pozvánka k trvalé změně tvých návyků, které ti pomohou cítit se lépe každý den. Ať už jsi začátečník nebo pokročilý, v tomto e-booku najdeš tipy a techniky, které můžeš snadno začlenit do svého každodenního života.

Na každé stránce se dozvíš něco nového a najdeš pozvánky na videa, která ti pomohou lépe pochopit a prožít jógové pozice, dechová cvičení a ájurvédské rituály. Věřím, že tento e-book bude tvým praktickým průvodcem na cestě za zdravím.

Jsem ráda, že sis našla čas a otevřela tento e-book. Těším se, že ti pomůže objevit sílu jarní detoxikace, a že se ti bude dařit tvořit zdravé návyky, které tě budou doprovázet po celý rok.

Pojďme na to!

S láskou a podporou,

Luci



# Obsah ebooku

**Zapni si úvodní video, která tě uvede do celé problematiky**

## **JARO A TVOJE TĚLO – JAK SE PŘIPRAVIT NA OČISTU**

- ✂ **ÚVODNÍ VIDEO 1. – o kurzu, základy ajurvédy**
- ✂ **Jak na nás působí jarní energie a proč je očista přirozená**
- ✂ **Kapha dóša a detoxikace – co způsobuje těžkost a únavu**
- ✂ **Denní rituály pro podporu očisty (jazyk, olejování, dech)**
- ✂ **VIDEO 2: Vysvětlení dinačárja – denní rytmus**

## **OČISTNÉ TECHNIKY A JÓGA NA PODPORU DETOXIKACE**

- 🔥 **Strava, bylinky a nápoje pro detoxikaci**
- 🔥 **Jógová praxe pro metabolismus – rozhýbání stagnace**
- 🔥 **VIDEO 3. – Jógová praxe na trávení a očistu střev (twisty, aktivace středu, dech kapabhati)**
- 🔥 **VIDEO 4. – dech kapalabhati**

## **STRAVA PRO JARNÍ RESTART**

- 🌿 **Jak jíst na jaře podle ájurvédy – co vynechat, co zařadit**
- 🌿 **Jarní očista podle ajurvédy**
- 🌿 **Recepty na ajurvédská výživná jídla a nápoje**

## **ÚKLID V HLAVĚ – jak na psychickou pohodu podle ajurvédy**

**VIDEO 5. – Meditace pro mentální očistu – uvolnění stagnace i stresu a probouzení jara**

