

# STARTAJ PROGRAM "POSTPARTUM REHAB"

ZA OPORAVAK MAME NAKON PORODA



## PAKET UKLJUČUJE:

- Vodič u procesu oporavka
- Video: Pravilno pozicioniranje tijela
- Video: Uspostavi pravilan obrazac disanja
- Webinar "Prehrana u postpartumu"
- Konzultacije sa kineziologom/kineziterapeutom 1:1 (40 min)

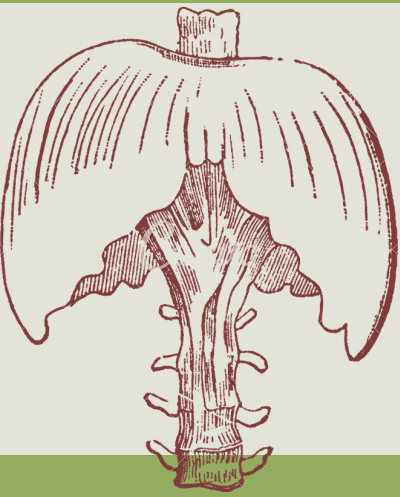


## VODIČ U PROCESU OPORAVKA

Prije početka programa dobro je znati kako čuvati dijastazu, što smijemo, a što ne smijemo raditi kako ne bismo naškodili dijastazi ili podržali sam proces oporavka.

## PRAVILNO POZICIONIRANJE TIJELA

Na početku je važno proći osvještavanje posture kako bi znala pravilno izvršiti uputu koju dajem kroz vježbe. Jednom kada osvijestimo što je neutralna pozicija tijela, tada češće zamjećujemo kada nismo u njoj.



## USVOJI PRAVILAN NAČIN DISANJA

Prvi korak koji nam je prijeko potrebno svladati u svim položajima je upravo DIJAFRAGMALNO DISANJE. Jako je bitno usvojiti obrazac disanja i naučiti kako disati pod kontrakcijom i upravo zato ćete uz ovaj video to naučiti.

## PREHRANA U POSTPARTUMU

Ako si netko tko se želi bolje hraniti, optimizirati svoju prehranu i suplementaciju kako bi svom tijelu u oporavku zaista pružila ono najbolje te time i svojoj bebi. Prehranom također možemo izbjeći različite tegobe i probleme te maksimalno podržati organizam u ovom, jako osjetljivom periodu.



## PRIDRUŽI SE PROGRAMU I BUDI KORAK BLIŽE SVOM CILJU.

- Pošalji mi mail na [info@tao-vita.com](mailto:info@tao-vita.com) i u naslov napiši "Postpartum" te rezerviraj svoje mjesto što prije.
- Startaj program "Postpartum Rehab" **iznosi 109 €.**

Nemoj biti jedna od onih koji zavidno gledaju zadovoljnu i samopouzdanu mamu i misle: ona sigurno ima više vremena, novaca, pomoći... Stvori svoje vrijeme, dozvoli da ti pomognem vratiti se sebi te postani ona mama koja inspirira druge.