



PLYN-OUT

Centrum zdravého pohybu

HUBNUTÍ & METABOLICKÉ ZDRAVÍ ŽENY 40+

**SOBOTA 31.01.2026 14:00-17:30 nebo
NEDĚLE 01.02.2026 09:00-12:30**

Novoroční transformační seminář – 3,5 hodiny pro zdraví, energii a ženské tělo

Začni nový rok změnou, která má skutečný smysl. Po čtyřicítce naše tělo reaguje jinak – ale má obrovský potenciál ke změně, když mu rozumíme. Protože tohle není další „novoroční výzva“. Tohle je vědomý restart Tvého metabolismu, hormonů a energie, který se Ti bude vracet po celý rok. Začneš stylově - investicí do sebe, která má opravdový smysl. Tento transformační seminář Ti ukáže proč se hubnutí po 40 zpomaluje a jak jej znovu nastartovat pomocí:

- hormonální rovnováhy
- správné stravy
- nervového systému
- funkčního pohybu

Žádné diety. Žádné extrémy. Jen pochopitelné principy, vědecké souvislosti a funkční návyky, které fungují právě pro tělo ženy 40+.

PROČ SE PO 40 HUBNE JINAK?

Po 40: klesá svalová hmota → zpomaluje spalování; kolísají hormony → mění se chuť a energie; více stresu → více břišního tuku; nižší inzulinová citlivost → chuť, únava; horší spánek → tělo nestíhá regenerovat. Nejsi to Ty, kdo selhává. Mění se biologie. A když jí porozumíš, tělo se začne měnit rychleji, než čekáš.

CO NA SEMINÁŘI ZÍSKÁŠ?

- proč váha stagnuje a jak to změnit
- jednoduchý model talířů (co jíst pro spalování)
- jak konečně omezit večerní přejídání
- jak stabilizovat hormony, glykemii a chuť
- jak stres blokuje hubnutí
- praktická doporučení pro ženy 40+
- mini praxe s Markétou – dech, pánev, mobilita hrudníku

UPRAVÍME MÝTY:

- proč váha stagnuje a jak to změnit
- „Jez míň a víc cvič“ po 40 nefunguje
- Kardio břicho nevyřeší
- Diety zpomalují metabolismus
- Funguje práce se stresem, spánkem, hormony, glykemii a svaly
- Fungují malé, promyšlené změny
- Funguje pochopení ženské fyziologie

Dita Papežová - Výživová terapeutka s přesahem do celostní přírodní medicíny
Markéta Obrová - Lektorka pohybových metod, terapeutka, koučka



rezervace: www.plyn-out.cz
cena: **1190,- Kč/os.**
včetně podkladů
a drobného občerstvení

adresa:
PLYN-OUT
Centrum zdravého pohybu
Chaltická 539
190 17 Praha-Vinoř

