

PORADNA "REFLEX"

www.kdomitoudela.cz

tělo, relaxace, masáže – Havlíčkův Brod

- **REFLEXNÍ TERAPIE, SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE**
 - **ANALÝZA ŽIVOTNÍHO STYLU**
 - **KONZULTACE STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ**
 - **DETOXIKACE ORGANISMU**
 - **NÁVRH VÝŽIVOVÉ KÚRY**
 - **ÚPRAVA VÁHY, TVAROVÁNÍ POSTAVY**
 - **PREVENCE CIVILIZAČNÍCH CHOROB**
-

Bc. Jiří Nový, tel.: 725 742 177,

Beckovského 2045 (1. patro správní budovy bývalého Pleasu - u hlavní brány), 580 01 Havlíčkův Brod

PRACOVNÍ DOBA: dle telefonické domluvy

Analýza životního stylu

U klienta se provede komplexní rozbor stávajících rizikových faktorů, které mají přímý vliv na zdraví člověka. V rámci tohoto rozboru se stanoví priority, které klient řeší sám a dále ty, se kterými se klient obrátí na poradnu.

K dispozici je tělní analyzátor, který měří následující hodnoty:

- tělesná hmotnost
- hmotnost tělesného tuku v %
- index vnitřního rizikového tuku
- hmotnost tělesné vody v %
- svalová hmota
- fyzická kondice
- minerály v kostech
- klidová spotřeba kalorií
- metabolický věk

Všechny tyto údaje z analýzy životního stylu a z tělního analyzátoru se vyhodnotí a v případě zájmu klienta se domluví další postup.

Konzultace stravovacích návyků

Klient má právo volby, zda bude chtít řešit svůj současný stav. Pokud ano, sjedná se následný termín konzultace stravovacích návyků, kde bude poradcem navržen osobně přizpůsobený plán pro dosažení výsledků.

S klienty se dle potřeby řeší:

- detoxikace organismu
- úprava a změna stravovacích návyků
- komplexní výživa organismu
- tvarování postavy, úprava váhy
- zlepšení kondice a zdravotního stavu
- celková změna životosprávy
- prevence civilizačních chorob

Všechna setkání se uskutečňují v poradně a probíhají vždy individuálně.

V rámci etického kodexu jsou dodržovány principy diskrétnosti!

Sportovní a rekondiční masáže

Masáž patří k nejstarším léčebným prostředkům v historii lidstva. Byla zřejmě používána už v pravěku. Bolesti poraněných míst lze mírnit nebo i odstranit třením či hnětením, což jsou základní masérské hmaty.

Definice sportovní masáže:

Je to uspořádaný soubor vhodných masérských hmatů pomáhající člověku zbavovat se únavy nebo připravit se na plné podání výkonu.

Význam masáže:

- * Přímo i nepřímo zvyšuje prevenci úrazů a různých zdravotních obtíží např. bolesti svalů, šlach a kloubů.
- * Zkvalitňuje regeneraci sil po práci či jiné zátěži.
- * Přispívá k rychlému odstraňování únavy.
- * Přispívá k lepšímu celkovému vzhledu člověka.
- * Zpomaluje vznik příznaků stárnutí organismu, např. tvorbu vrásek, horšení stavu kůže a podkoží.
- * Pomáhá udržovat kvalitní tělesnou a duševní kondici.

Účinky masáže:

- * Mechanický účinek – spočívá v podpoře návratu žilní krve a mízy z periférie do oběhového centra a uvolňování svalového napětí.
- * Biomechanický účinek – představuje kožní zčervenání v místě provádění masérských hmatů.
- * Reflexní účinek – okamžité působení v místě provádění masérských hmatů.