



30 dní k rovnováze

Jemná cesta
pro zralé ženy



30 DNÍ

K ROVNOVÁZE

Jemná výzva pro zralé ženy

Gabriela Kortová

Každý den je příležitostí začít znovu – a 30 dní je tak akorát na to, aby se malými krůčky začaly měnit návyky i pohled na sebe samu. Možná cítíš, že ti život běží rychleji než dřív. Možná si říkáš: „*Kdy jindy než teď?*“

A máš pravdu. Právě teď je ideální čas začít vědomě pečovat o sebe.

Tato kniha je určena hlavně zralým ženám, protože tělo i mysl se s věkem mění a potřebují jinou péči, jiné tempo a jiný druh laskavosti.

Nečekej žádné striktní návody ani seznam toho, co „musíš“. Dostaneš do rukou jemnou výzvu na 30 dní, kdy se zastavíš, nadechneš a vyzkoušíš si nové malé kroky, které ti mohou vrátit energii, lehkost a radost.

Co můžeš čekat?

- jednoduché tipy a úkoly na každý den
- inspiraci pro zdravější stravování, pohyb i psychickou pohodu
- prostor pro vlastní zápisky, bilancování a nové nápady

Co naopak nečekat?

- dokonalost. Perfektní být nemusíš.
- Stačí, že se každý den na pár minut zastavíš a věnuješ ten čas sobě. To je celé.

Pojďme spolu těch 30 dní prožít. Jemně, bez tlaku, ale s vědomím, že každé malé rozhodnutí má sílu měnit život.