

INNEHÅLLET I KURSEN EFFEKTIV ANDNING FÖR VAR OCH EN

DAG 1: 30/8 KL.18.30-21.30



VAD ÄR HYPOXITRÄNING?

VAD HÄNDER I KROPPEN VID
HYPOXITRÄNING? FORSKNING.
HÄLSOEFFEKTER VID
HYPOXITRÄNING



HUR MAN TAR BORT SPÄNNINGAR FRÅN KROPPEN

SPECIELLA ÖVNINGAR



HUR MAN AKTIVERAR AUTOFAGI

KROPPENS VIKTIGASTE
RENSNINGSFUNKTION. KOMBINATION
AV FYSISKA ÖVNINGAR OCH
ANDNINGSÖVNINGAR.



BÄSTA SÄTTET ATT ÅSTADKOMMA HORMONELL BALANS.

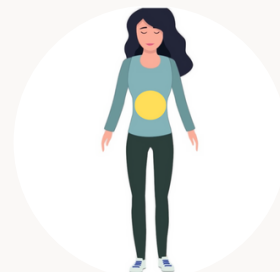
PRAKTISKA ÖVNINGAR



HUR MAN AKTIVERAR "SOVANDE" GENER

SPECIELLA ANDNINGSÖVNINGAR
MED HANDPÅLÄGGNING.

IV



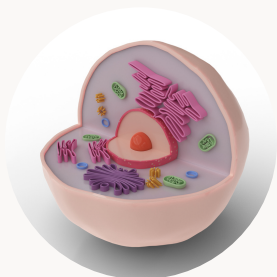
AKTIVERING AV LYMFAN

PRAKTISKA ÖVNINGAR.



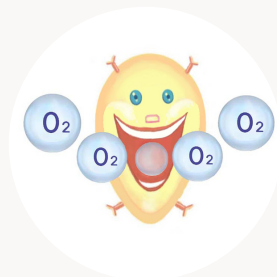
INNEHÅLLET I KURSEN EFFEKTIV ANDNING FÖR VAR OCH EN

DAG 2: 31/8 KL.18.30-21.30



FÖRYNGRINGSEFFEKTER
GENOM ATT BLOCKERA TOR
KOMPLEX

PRAKTISKA ÖVNINGAR



NORMALISERA VIKTEN

ETT EFFEKTIVT SÄTT ATT BRÄNNA
KROPPSFETT



BLI 2-3 GÅNGER EFFEKTIVARE

MED HJÄLP AV ÖVNINGAR SOM
AKTIVERAR ALFARYTMEN I HJÄRNAN.



BALANSERA NERVSYSYSTEMET

MED ANDNINGSÖVNINGAR OCH
HANDPÅLÄGGNING



BÄTTRE OCH DJUPARE SÖMN.

.PRAKTISKA ÖVNINGAR

IV



FÖRBÄTTRA IMMUNSYSTEMET

PRAKTISKA ÖVNINGAR.

EFTER KURSEN FÅR DU BOKEN OCH ETT INTERAKTIVT PROGRAM MAILAT TILL DIG MED EN KOD
SOM GER DIG ACCESS OCH MÖJLIGGÖR NEDLADDNING FÖR BOKEN OCH TILLGÅNG TILL
PROGRAMMET DYGNET RUNT. DU KOMMER ÄVEN ATT FÅ DEN INSPELADE KURSEN SKICKAD TILL
DIG.

