

KNJIGA TOMISLAVA DOLUŠIĆA

# STVORENI ZA KRETANJE

Kako postati zdraviji, funkcionalniji i dugovječniji? Moćnim dahom i pokretom do zdravlja funkcionalnosti i dugovječnosti...

Majka Priroda nije nas kreirala tako da budemo nepokretni, pretili i ovisni o lijekovima. Upravo suprotno.

Stvoreni smo da budemo zdravi, funkcionalni i dugovječni.  
Stvoreni smo za kretanje!

Tajna zdravlja, funkcionalnosti i dugovječnosti: pravilno disanje, kretanje, zdrava prehrana, oporavak i boravak u prirodi

Svih pet čimbenika, stupova zdravlja, funkcionalnosti i dugovječnosti, prvo treba osvijestiti. Suočiti se sa samim sobom, pogledati sebi u oči. Što doista od navedenog činim ili ne činim te kako to mogu promijeniti. Zatim napraviti taj prvi korak, iskoračiti iz začaranog kruga, svoje komforne zone.

„Naglasak je u ovoj knjizi na disanju i pokretu, to jest funkcionalnom treningu sustavima funkcionalnog treninga koje sam kreirao u posljednjih desetak godina.“

Nakon 30 godina sportske i trenerske karijere te 15-godišnjeg predavačkog iskustva na raznim edukacijama iz područja zdravlja i fitnessa, odlučio sam svoje znanje i iskustvo podijeliti u ovoj knjizi. Na što jednostavniji i praktičniji način. U uvodu sam naznačio važnost svih pet stupova funkcionalnosti i dugovječnosti, a poglavlja donose sve što sam smatrao bitnim pojasniti, uz mnogo praktičnih vježbi i programa koje odmah možete isprobati.

Sva poglavlja su povezana, interaktivno, QR kodom s našim internetskim stranicama te s našim @Hard body Workout YouTube kanalom na kojem se nalazi 250 + videotreninga, emisija o disanju, vježbi i protokola. Ona su odličan dodatak svemu ovdje napisanom te sve skupa čini cjelinu kako biste što brže i jednostavnije usvojili i prakticirali vježbe i programe.



Sav sadržaj, svi programi i vježbe su na našim internetskim stranicama [www.hard-body.com.hr](http://www.hard-body.com.hr) i [www.born2flow.com](http://www.born2flow.com) te YouTube kanalu, besplatni i svima dostupni.

Premijera knjige je zakazana za 15. veljače 2023., a moći će se naručiti preko internetske stranice [www.born2flow.com](http://www.born2flow.com) uz promo kod Esthetic & Design dobivate 20% popusta na cijenu knjige.

Knjiga sadrži 350 stranica u boji, nudi vam veliki broj funkcionalnih vježbi, uz šest kompletnih trening programa s vlastitim tijelom i s girjom, za sve razine. Vježbe su praktične i lako se prate preko laptopa ili mobitela, možete ih izvoditi gdje god poželite, u udobnosti vašeg doma, u parku, na plaži...

Knjiga također sadrži planove prehrane za dugovječnost, kao i mnogo vježbi disanja, koje su jednostavno objašnjene i prilagođene rekreativcima, kao i vrhunskim sportašima. Krenimo na zajedničko putovanje do optimalnog zdravlja, funkcionalnosti i dugovječnosti.

**Jer mi smo doista - STVORENI ZA KRETANJE!**

**BORN2FLOW**

**KNJIGA T. DOLUŠIĆA:  
STVORENI ZA KRETANJE**

PONUĐA VRIJEDI DO 31. 03. 2023.

KOD za popust **BORN2FLOW ED**

**20%**  
POPUST

ESTHETIC&DESIGN