

Zaposlouchejte se do podcastů s experty Kondice.cz!

Podcast je pravidelný audio nebo video pořad na specifické téma, který můžete poslouchat kdykoliv se k němu dostanete ze záznamu. Tedy třeba při cestování do práce, jako kulisa k vaření nebo jako příjemná relaxace před spaním.

Videoportál Kondice.cz každý měsíc připravuje podcast, ve kterém redaktorka Kondice Veronika Veselá zpovídá do hloubky zpovídá hosty, kteří mají co říct k tématům péče o tělo a duši.

Co si můžete na Kondice.cz pustit?

ZUZANA KLINGROVÁ: LÉTO PODLE ÁJURVÉDY

Délka: 22 min

Povídání s lektorkou jógy Zuzkou Klingrovou o tom, co jak žít podle ájurvédy v létě. Ájurvéda je tradiční systém léčby, jež má svoje kořeny v Indii. Obohatit ale může významně i každodenní život člověka moderní doby. Učí nás, jak žít v souladu s přírodou a se svým tělem.

NICOLE DOSTÁLOVÁ: KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

Délka: 35 min

Nicole Dostálová je sportovní trenérka, která kondičně připravuje různé sportovce. Kondiční trénink vás dokáže připravit na výzvy každodenního života – zvedání a nošení malých dětí, vyjížďka s dětmi na kole, tahání nákupů... Pro přípravu vrcholových sportovců je kondiční příprava naprosto nezbytná. Dokáže zvýšit sportovní výkony bez rizika vyčerpání a únavy. Navíc pracuje i s vaší psychikou.

ALENA VÍDEŇSKÁ: ZDRAVÉ HUBNUTÍ

Délka: 35 min

Zázračná pilulka na hubnutí neexistuje. Rozlučte se s představou, že zhubnout se dá rychle. Rychle vás stihne jen jo-jo efekt. Poznejte úskalí radikálních diet a naučte se vybírat zdravější volby. A především: „Za své chyby se nikdy netrestejte, poučte se z nich,“ radí fitness trenérka a výživová poradkyně Alena Vídeňská.

Všechny podcasty a navíc afirmace, audiočlánky a meditace najdete na

<https://www.kondice.cz/tema/audio>