

**Ne hidd el,  
csináld és tapasztald!**

## **Tanfolyamok és gyakorlás**

➤ **Személyre szabott megközelítés**  
Egészségügyi és utánkövető kérdőívek kitöltésével az Aviva gyakorlatokat egyéni céljaidhoz igazítjuk, és nyomon követjük fejlődésedet.

➤ **4 órás Alaptanfolyam**  
Ismerd meg az Alapgyakorlatsort — célzott mozdulatsor a hormonális egyensúly és a reprodukív egészség helyreállítására.  
🕒 Időtartam: 2 × 2 órás alkalom

➤ **Gyakorló órák**  
Vegyél részt vezetett, 1 órás gyakorlásokon, hogy elmélyítsd tudásod és támogasd a hosszú távú eredményeket. Ajánlott gyakorlási rutin

➤ **Gyakorolj heti 2–3 alkalommal,**  
pihenőnapokat beiktatva az edzések között.

Díjsszabás:

A tanfolyamdíjak az adott országban jellemző magán nőgyógyászati konzultációk átlagos költségét tükrözik.

Fontos figyelmeztetés! A gyakorlatokat nem ajánlott végezni terhesség, erős vérzés, daganatos betegség, aktív fertőzés esetén, illetve ha az orvos nem javasolja a testmozgást.

**Aviva Gabriella Steiner**  
**Az Aviva Módszer alkotója**



🌐 **Keress Aviva Módszer**  
oktatót a közeledben az Aviva  
Alapítvány hivatalos weboldalán.

<https://avivamodszer.hu/>



**Tudj meg többet az Aviva  
módszerről és kezdj el  
táncolni az egészségedért**



**AVIVA**  
**METHOD**

Célzott mozgásterápia  
a reprodukív egészség  
és a hormonális egyensúly  
helyreállítására.

## Mi az Aviva Módszer?

Mi az Aviva-módszer? Az Aviva-módszer egy természetes, mozgásalapú gyakorlatsor, amelyet az 1960-as években fejlesztett ki Aviva Gabriella Steiner, Izraelben élő, magyar származású gyógytornász. A módszer célja a hormonális egyensúly és a reprodukatív egészség helyreállítása ritmikus, saját testsúlyos gyakorlatokkal, amelyek különböző mozgáskultúrákból merítenek. Az Aviva-módszer alapja a keringés, az izomaktiváció és az akupresszúra jól ismert élettani elvei.

Zoltán Kovács, M.D., Ph.D. klinikai kutatásai és doktori értekezése igazolták, hogy az Aviva-módszer alap gyakorlatsora javítja a méh keringését (ultrahanggal mérve), és jelentősen csökkenti a menstruációs fájdalmat.

### **Hogyan működik?**

Az Aviva-módszer ritmikus izomösszehúzódásokon alapul, amelyek aktiválják a medence mélyizmait, fokozzák a vér- és nyirokkeringést, támogatják az endokrin rendszert és serkentik a test öngyógyító folyamatait.



**Az Aviva-módszer kiegészíti, de nem helyettesíti az orvosi kezelést és vizsgálatot.**

## Lehetséges előnyei a nők számára



### **Ciklus**

- ✓ rendszertelen,
- ✓ túl hosszú,
- ✓ túl rövid,
- ✓ késik



### **Fertility**

- ✓ Támogatja az ovulációt
- ✓ Javítja a petevezeték és kapillárisok
- ✓ Támogatja a lombik programot
- ✓ Támogatja a méh regenerálódását vetélést követően.



### **Fájdalom és diszkonfort**

- ✓ menstruációs fájdalom,
- ✓ PMS tünetek



### **Menopauza**

- ✓ hőhullámok,
- ✓ hangulat ingadozás,
- ✓ hízás,
- ✓ inkontinencia



### **Betegségek**

- ✓ PCOS
- ✓ Kisebb ciszták
- ✓ Mióma,
- ✓ Polip
- ✓ Endometriózis



### **Hormonális egyensúlyzavar**

- ✓ magas prolaktin,
- ✓ ösztrogén dominancia
- ✓ alacsony progeszteron
- ✓ alacsony AMH
- ✓ pajzsmirigy problémák



## Lehetséges előnyök férfiak számára



### **Vitalitás**

- ✓ Fokozza a tesztoszteron termelést
- ✓ Energizál



### **Fájdalom és**

### **kellemetlenségek enyhítése**

- ✓ Herevisszér
- ✓ Prostata megnagyobbodás
- ✓ Stressz inkontinencia
- ✓ Székrekedés



### **Termékenység fokozás**

Javítja

- ✓ a spermiumok számát,
- ✓ a spermiumok mozgékonyágát
- ✓ a spermiumok minőségét
- ✓ potenciált

**Itt olvashatsz sikertörténeteket:**

<https://vitalityflame.com/success-stories/>