

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.

Díjszabás:

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 a Főnix Lángjának
honlapján 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.

Klinikai tanulmányaiban Dr. Kovács Zoltán azt vizsgálta, hogy az Aviva-gyakorlatok befolyásolják-e a méhartériák véráramlását és a menstruációs fájdalom mértékét primer dysmenorrhoeás nőknél. Az eredmények statisztikailag szignifikánsak voltak..

Hogyan működik?

Az Aviva-módszer ritmikus izomösszehúzóadásokon 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/>