



A te tested, a te ciklusod, a te döntésed



Menopauza



Vitalitás



Ciklus
szabályozás



Problémák



Hormonális
egyensúly



Kismedencei
fájdalmak



Család alapítás

Természetes mozgás a hormonális egyensúly támogatására

Ismerd meg az AVIVA MÓDSZERT!

Szeretnél többet tenni az egészségedért természetes módon?

Miért választják sokan az Aviva módszert?

A módszer különböző hagyományos mozgásrendszerek elemeit ötvözi,

nők számára fejlesztve, de férfiak számára is alkalmazható

céltott gyakorlatok a kismedencei terület aktiválására

gyengédtől közepes intenzitású, ritmikus mozgások

természetes támogatás a hormonális egyensúlyhoz

könnyen beépíthető a mindennapokba.

Tudj meg többet: <https://vitalityflame.com/>

Az Aviva oktatók listája: <https://avivamodszer.hu/>

Az Aviva módszer kiegészítheti, de nem helyettesíti az orvosi ellátást és ellenőrzést.

Mi az Aviva Módszer?

Az Aviva Módszer egy természetes, mozgásalapú gyakorlatsor, amelyet az 1960-as években fejlesztett ki a Magyar származású, Izraelben élő Aviva Gabriella Steiner, gyógytornász. Célja a hormonális egyensúly és a reprodukív egészség helyreállítása enyhe-közepes intenzitású, ritmikus saját testsúlyos gyakorlatokkal, melyeket különböző mozgáskultúrákból adaptáltak. Az Aviva Módszer az izomaktiváció, a keringés fokozása és a reflexpont-stimuláció jól ismert fiziológiai elveire épül.

Az Aviva Módszer széleskörű elterjesztését Livia Tóthnak köszönhetjük, aki 2002-ben alapította az Aviva Alapítványt. Dr. Kovács Zoltán klinikai vizsgálatait azt tanulmányozták, hogy az Aviva-gyakorlatok végzése befolyásolhatja-e a méh artériák vérellátását és a menstruációs fájdalom szintjét primer dysmenorrhéában szenvedő nők esetében. Az eredmények statisztikailag szignifikánsak voltak.


Hogyan működik?

Az Aviva Módszer ritmikus összehúzómozgásokon keresztül fejti ki hatását:

- Erősíti a mély medencei izmokat és a kötőszöveteket
- Serkenti a vér- és nyirokkeringést
- Megnyitja a meglévő kapillárisokat és növeli az apró erek számát, fokozva a mikrokkeringést
- Stimulálja a reflexológiai pontokat, támogatva a fontos mirigyeket, mint a pajzsmirigy, agyalapi mirigy, hasnyálmirigy, mellékvese és a reprodukív szerveket.



Támogatja az endokrin rendszert, és serkenti a szervezet öngógyító mechanizmusait.

 Bővebb információ az Aviv Alapítvány honlispján:
<https://avivamodszer.hu/>



Potenciális előnyök

Nőknek

- Rendszeressé teszi a menstruációs ciklust és csökkenti a fájdalmat
 - Támogatja a termékenységet és az ovulációt
 - Enyhíti a PMS és a menopauza tüneteit
 - Segít a hormonális egyensúlyhiányhoz kapcsolódó problémákon
 - Erősíti a medencefenék izmait és növeli az energiaszintet
- ### Férfiaknak
- Támogatja a prosztata egészségét és a tesztoszteronszintet
 - Javítja a spermiumok minőségét és a termékenységet
 - Erősíti a törzs- és medenceizmokat
 - Növeli az életerőt és az energiaszintet

Kurzusok és gyakorlás

➤ Személyre szabott megközelítés

Töltsd ki az egészségügyi és követési kérdőíveket, hogy a gyakorlatokat a saját céljaidhoz igazítsuk, és nyomon követhesd a fejlődésed.

➤ 4 órás Alapozó Kurzus

Ismerd meg a Basic Sequence-t – egy célzott gyakorlatokból álló sorozatot a hormonális egyensúly és a reprodukív egészség helyreállítására.

Időtartam: 2 x 2 órás foglalkozás

➤ Gyakorló órák

Csatlakozz irányított, 1 órás foglalkozásokhoz a mélyebb megértés és a hosszú távú eredmények támogatására.

➤ Ajánlott rutin

Heti 2–3 alkalommal gyakorolj, a foglalkozások között legyen pihenőnap.

➤ **Ne gyakorolj, ha terhes vagy, erős vérzésed van, daganatos megbetegedésed, aktív fertőzésed van, vagy az orvosod a testmozgás ellenjavallatot ad.**

- Díjszabás a tanfolyamdíjak az adott országban jellemző magán nőgyógyászati konzultációk átlagos költségét tükrözik.