

# L'Amour

ČASOPIS PRO ŽENU, KTERÁ UMÍ ŽÍT

ČERVENEC

www.casopisiamour.cz

29<sup>90</sup>  
Kč

*Kate  
Upton*

## HLEDÁ SE OSOBNÍ GURU

BYZNYS S DUCHOVNEM  
A JEHO STINNÉ  
STRÁNKY

## ZATOČTE S MINDRÁKY

PROTOŽE MUŽI MILUJÍ  
NEDOKONALÉ ŽENY...

## HŘÍŠNÁ KRAJKA

PROVOKATIVNÍ  
PRÁDLO PRO VLAHÉ  
LETNÍ VEČERY

L'AMOUR 7 / 29,90 Kč / 1,49 €



## BIKINY RYCHLE S BIKRAM YOGOU!

Hledáte cestu, jak co nejrychleji zformovat tělo do plavek? Zkuste Bikram Yogu! Tento druh jógy vychází z klasické hatha (fyzické) jógy a cvičí se v místnosti vyhřáté na 42 stupňů. To způsobuje, že je tělo pružnější, a nehrozí tedy zranění. „Jedná se o 90minutovou dynamickou sérii 26 statických poloh a dvou dýchacích cvičení. Vyžadují koncentraci a disciplínu, nikoliv zkušenost s jógou či jinými fyzickými aktivitami. Je dostupná všem bez ohledu na stupeň pokročilosti, věk či méně vážné zdravotní problémy,“ říká Tereza Bonnet Šenková, majitelka studií Bikram Yoga Prague.

Právě díky teplu se zrychluje srdeční tep, a tak se Bikram Yoga stává aerobním cvičením, při kterém se detoxikuje organismus, posiluje imunita a spalují tuky. Bikram Yoga je vhodná pro všechny, kteří nejen chtějí efektivně, rychle a hlavně dlouhodobě hubnout, ale také pro ty, kteří vedou stresující život, cítí se unavení, bez energie či trpí poruchou spánku.