

28/06/2020

Ден	Гладуване	Йога	Силови/Тай Чи	кг	Медитация	Дишане	Вода
Н (1)	Да	Да	Тай Чи	62	Да	Да	Не
П (2)	Да	Да	Тай Чи	61,9	Да	Да	Не
В (3)	Да	Да	Тай Чи	58,4	Да	Да	3 + л
С (4)	Да	Да	Тай Чи	57,8	Да	Да	3 + л
Ч (5)	Да	Да	Тай Чи	57,8	Не пълноценно	Не пълноценно	3 + л
П (6)	Да	Да	Планина/Силови	56,9	Не пълноценно	Не пълноценно	3 + л
С (7)	Да	Да	Тежести	56,1	Да	Да	3 + л
Н (8)	Да	Да	Тай Чи	55,9	Да	Да	3 + л
П (9)	Да	Да	Не	55,9	Не пълноценно	Да	3 + л
В(10)	Да	Да	Не	54,7	Не	Не (цикъл)	3 + л
С (11)	Да	Да	Не	55,3	Да	Да	3 + л
Ч (12)	Да	Да	Тай Чи	55,3	Да	Да	3 + л
П (13)	Да	Да	Не	53,9	Да	Да	3 + л
С (14)	Да	Да	Не	53,9	Да	Да	3 + л
Н (15)	Да	Да	Не	53,2	Да	Да	3 + л
П (16)	Да	Да	Тай Чи	52,9	Да	Да	3 + л
В (17)	Да	Да	Не	53,6	Да	Да	3 + л
С (18)	Да	Не	Не	53,4	Да	Да	3 + л
Ч (19)	Да	Да	Не	53	Да	Да	3 + л

Захранване

П (1)	Да	Да	Не	52,1	Да	Да	3 + л
С (2)	Да	Не	Не	52,2	Да	Да	Към 2 л
Н (3)	Да	Да	Не	52,6	Да	Да	2 л
П (4)	Да	Малко	Започнах полека	53,4	Не	Не	< 2 л
В (5)	Да	Не	Силови полека	53,3	Не	Не	< 2 л
С (6)	Да	Не	Планина	54,1	Да	Да	< 2 л
Ч (7)	Да	Да	Силови полека	55,1	Да	Да	< 2 л
П (8)	Да	Не	Силови полека	55,8	Да	Да	< 2 л
С (9)	Да	Малко	Силови полека	54,7	Не	Не	< 2 л
Н (10)	Да	Малко	Силови полека	55,5	Не	Не	< 2 л
П (11)	Да	Малко	Силови полека	53,6	Да	Да	< 2 л

Количеството вода намаляваше с приемането на жива храна, защото тя самата съдържа вода. Но все пак, основно нещо, което забелязах. Аз бях уморена от водата, изпитвах голяма нужда от разнообразие в приеманите субстанции, някак бях изпаднала в голяма скука, и затова се поддадох на порива да започна захранването.

Принос: Таня Васи

При желание да използвате и/или да споделите, моля свържете се на taniavasi@vagaliciousbg.com

За консултация, масаж и индивидуален Йога урок се обадете на 0876 878 853

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Font: 10 pt

Formatted: Font: 10 pt

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Centered

Formatted: Font: 10 pt

Formatted: Centered

FOR EDUCATIONAL PURPOSES ONLY