



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **08.08.2017**

Pojavnost:

INTERNET 1

Ključne besede v poročilu:

USTAVISE	1
#USTAVISE	1
MED.OVER.NET	1

5. 08. 2017 www.medover.net

Stran/Termin:

SLOVENIJA

Naslov: Polona Schmitzberger, moderatorka na portalu Med.Over.Net
Vsebina: Življenje je lahko tako zanimivo, radostno in veličastno, če potujemo v vozilu, ki nam to omogoča. In to vozilo je NAŠE TELO, za katero bi morali skrbeti z vso pozornostjo in nežnostjo, ki jo premoremo....

Avtor:

Gesla: USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET

5. 08. 2017 www.medover.net

Stran/Termin:

Naslov: Polona Schmitzberger, moderatorka na portalu

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET


<https://med.over.net/clanek/polona-schmitzberger-moderatorka-na-portal-med-over-net/>

[Domov](#) | [Življenjski slog](#) | [Dom & prosti čas](#) | Polona Schmitzberger, moderatorka na portalu Med.Over.Net


Polona Schmitzberger, moderatorka na portalu Med.Over.Net

5. avgusta 2017 *Uredništvo*

"Naše življenje je v veliki meri odvisno od tega, kako se počutimo v svoji koži, kaj mislimo o sebi, koliko verjamemo vase in kakšen odnos imamo do drugih ljudi."

Življenje je lahko tako zanimivo, radostno in veličastno, če potujemo v vozilu, ki nam to omogoča. In to vozilo je NAŠE TELO, za katero bi morali skrbeti z vso pozornostjo in nežnostjo, ki jo premoremo.

Tudi če čutite, da se v tem trenutku vozite v starem, razmajanem vozilu, se s pogumom, trdom in vztrajnostjo lahko nekoč usedete za volan svojega novega, boljšega vozila.

Naproti vam prihaja trenerka, učiteljica in motivatorica Polona Schmitzberger, ki vam bo s svojimi nasveti pomagala na poti do zdravja, osebnega zadovoljstva in dobrega počutja.

Polona vas bo na lahkoten, preprost in pozitiven način navduševala s koraki do zdravja ter z vami delila nasvete, kako z gibanjem in prehrano pozdraviti bolezni in živeti zdravo.

Odkrila vam bo številne bližnjice, ki so njej pomagale na poti do zdravja in jih kot mama in podjetnica koristno uporablja.

Korake k zdravju in splošnemu dobremu počutju boste lahko spremljali v **četrtekovih Poloninih zdravih izzivih**. Ti vam bodo dvignili motivacijo in pomagali kot navdih, da začnete pri sebi spreminjati vsakodnevne navade in živeti bolj zdravo in polno življenje.

Njeno vodilo pri delu in ustvarjanju je:
"Zdravo, preprosto, učinkovito in zanimivo."

Kdo je Polona Schmitzberger?



... piše, predava, ustvarja in motivira ...

Nova [Med.Over.Net](#) moderatorka na forumu **Nasveti za zdrav življenjski slog.**

FORUM Nasveti za zdrav življenjski slog

V želji po znanju in večjem osebnostnem razvoju je s predhodno pridobljenimi znanji začela z izobraževanji, ki uspešno pomagajo vsem, ki imajo močno željo po novih spoznanjih, življenjskih spremembah in osebnostni rasti na svoji življenjski poti.

Ljudje večino življenja preživimo, ne da bi vedeli, kaj nam v življenju največ pomeni! Ko pa se ozrejo nazaj, spoznajo, da so minili dnevi, meseci in leta, brez izpolnitve svojih hrepenenj in pričakovanj.

S postopnimi koraki se je podala na današnjo pot, pot osebnega razvoja, vseživljenjskega učenja. Pridobljeno znanje pa uporablja za motiviranje in spodbujanje drugih na poti sprememb in preobrazbe, kar ji je v veliko zadovoljstvo.

"Vesolje nam ne bi posadilo sanj v naša srca, če mi ne bi dalo tudi moči, da te sanje uresničimo."

Alberta Einstein



Polona Schmitzberger je diplomirana športna pedagoginja s 14-letnimi izkušnjami v poučevanju odraslih na področju zdravega življenja (šport, prehrana, psihologija, zdravljenje). Deli znanja, kako z gibanjem in pravo prehrano lahko pozdravimo in živimo, ne da bi zboleli.

Starodavna medicinska znanja vključuje v današnji čas in jih spretno združuje v preproste kombinacije, s katerimi dosežete napredek na področju celostnega zdravja (telo, um, duh).

Njene metode spodbudijo in pospešijo preobrazbo telesa (so preizkušene na več kot 700 odraslih), njeni programi pa oblikovani z namenom preventive ter doseganja dolgoročnega zdravja.

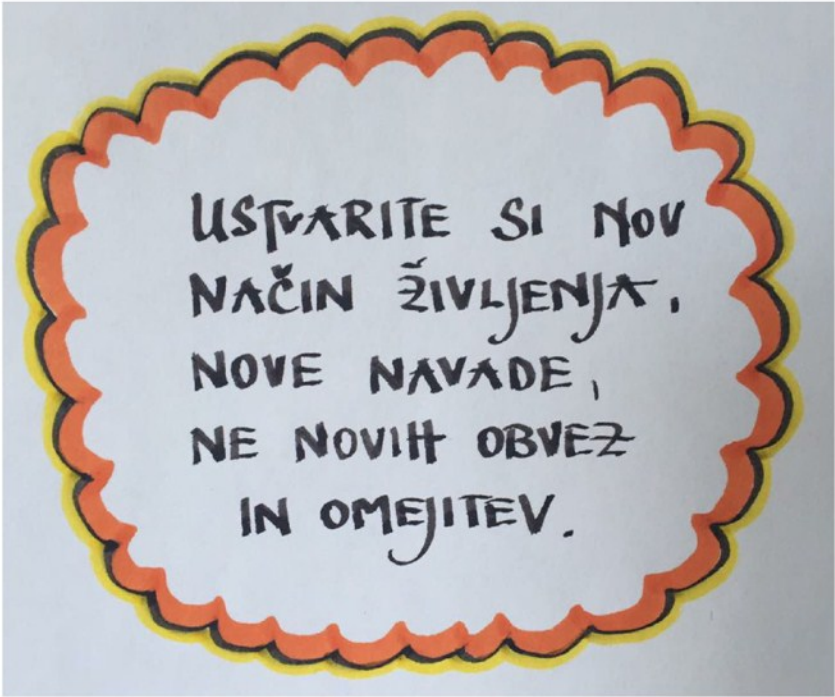
Stremi k preprosti, razumljivi in široki rabi glede na starost in zmožnosti posameznika, pri čemer se prilagaja njegovemu načinu življenja. Z metodami, ki so prijazne telesu, spravlja v gibanje preobremenjene odrasle, še posebej tiste na sedečih delovnih mestih, ki jim pokaže načine prehranjevanja in gibanja na delovnem mestu ter doma.

Kaj počne?

- V gibanje spravlja preobremenjene odrasle, nosečnice in mamice po porodu, kot tudi vrhunske športnike,
- vodi antistresne vadbice za ženske, ki so razpete med družino, službo in osebno rastjo;
- posameznike ali skupine vodi do celostne preobrazbe na področju telesa, uma in duha z avtorskim programom **Polonina gibalno – mentalna preobrazba**,
- poučuje o pomenu zdravega prehranjevanja, ki je njej vrnil vrhunsko zdravje in ozdravil hčerine alergije na mleko, jajca in moko, organizira prehranske delavnice in je avtorica priročnika **Prehranjevanje nove dobe**,
- predava o vseh vidikih zdravja (telesno, čustveno, duševno) na svojem izobraževalnem programu **Akademija zdravja**,
- je mentorica mladim ženskam na poti v odraslost.

Njene metode spodbudijo in pospešijo preobrazbo telesa (preizkušene metode), njeni programi pa oblikovani z namenom preventive ter doseganja dolgoročnega zdravja. Stremi k preprostosti, razumljivosti in široki uporabi glede na starost in zmožnosti posameznika, pri čemer se prilagaja njegovemu načinu življenja.

"Želim vam, da ostanete zvesti sebi, si znate prisluhniti in ustaviti!" [#ustavise](#)



Oznake: [#ustavise](#), forum, moderator, Polona Schmitzberger, zdravlje, življenje



<< Dojenje - najboljša popotnica otroku v življenju

Dojenje je koristno tudi za mater >>



Ambasadorji in partnerji akcije Ustavi se! združujejo moči [#ustavise](#)

Kaj lahko storimo danes, da bi imeli bolj zdravo in brezskrbno življenje v poznejših letih, se pogosto prepozno vprašamo.



Mojca Bizjak, moderatorka na portalu [Med.Over.Net](#)

Predstavljamo vam novo moderatorko, Mojco Bizjak, dr. med., specialistko in strokovnjakinjo dermatološke alergologije.



Vsestranske prednosti vigorja [#ustavise](#)



Skupne finance da ali ne?