

Vaše odločitve odmevajo v medijskem prostoru.

press
clipping

Naša analiza objav KVALIA vam izmeri odmev.

Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **11.08.2017**

Pojavnost:

INTERNET

2

Ključne besede v poročilu:

MED.OVER.NET

1

USTAVI.SE

1

10. 08. 2017 www.medover.net

Stran/Termin:

SLOVENIJA

Naslov: 1. Polonin zdrav izziv
Vsebina: Danes je zares odličen dan za nove začetke!...

Avtor:

Gesla: MED.OVER.NET

11. 08. 2017 www.planet-lepote.com

Stran/Termin:

SLOVENIJA

Naslov: To nemudoma izboljša razpoloženje!
Vsebina: Naporen dan, slaba volja, glavobol, raztresenost, jeza in zaspanost. Hej, ustavi se!

Avtor:

Gesla: USTAVI.SE

10. 08. 2017 www.medover.net

Stran/Termin:

Naslov: 1. Polonin zdrav izziv

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: MED.OVER.NET


<https://med.over.net/clanek/1-polonin-zdrav-izziv/>

[Domov](#) | [prva stran1](#) | [1. Polonin zdrav izziv](#)


1. Polonin zdrav izziv

10. avgusta 2017 *Uredništvo*

Danes je zares odličen dan za nove začetke!

#Pitje tople vode:

Dan začnite z velikim kozarcem tople vode (toplota telesne temperature), kamor ste stisnili polovico limone. Limona bo vaše telo razkislala, očistila črevesje in sečne poti ter pomagala telesu izločiti strupe, ki so se nabrali med presnovo. Predstavljajte si "notranji tuš", ki doseže notranjost telesa, jo očisti in zdravi.

Namig: Če vanjo vmešate še žličko sode bikarbone, bo učinek zdravljenja toliko večji.



#Sprehod:



Malico raje nadomestite s krajšim sprehodom, ki bo prekrval vaše telo, ga osvežil in vam zbistril glavo. V hudi vročini bo dovolj tudi postanek v senci drevesa, kjer lahko pojedete svojo malico ali samo globoko dihate, da zamenjate sestavo zraka v pljučih.








Nasvet:

Če se boste vsak dan vsaj za 10 minut postavili v naravno, čisto in sveže okolje, se bo lahko vaš organizem prečistil, z vključevanjem pitja tople vode na tešče pa boste pozitivne učinke hitro opazili tudi na izboljšanju prebave, počutja in razpoloženja!

Preprosta in hitra pot do velikih sprememb!

Sorodne vsebine

-  Polona Schmitzberger, moderatorka na portalu Med.Over.Net
-  Kako na zdrav način preživeti velikonočne praznike
-  Polonini zdravi izzivi
-  20 kg dol, telovadba ali prehrana?
-  prehitro bitje srca

Oznake: #poloninzdravizziv, gibanje, Polona Schmitzberger, prehrana



<< 6 nasvetov, kako postati in ostati motiviran za vadbo



11. 08. 2017 www.planet-lepote.com

Stran/Termin:

Naslov: To nemudoma izboljša razpoloženje!

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVI.SE

<http://www.planet-lepote.com/to-nemudoma-izboljsa-razpolozenje>

Naporen dan, slaba volja, glavobol, raztresenost, jeza in zaspanost. Hej, ustavi se! Ne, čudežne tabletko za takojšnjo spremembo razpoloženja žal še ni, obstaja pa ena stvar, ki ti lahko hitro izboljša razpoloženje. Reče se ji glasba! Veš, kako boljše se počutiš, ko na radiu začnejo vrteti tvojo najljubšo pesem? No, vidiš, enako lahko storiš kar sama. Zavrti si svojo najljubšo pesem, ki ti požene kri po žilah ali obudi spomine! To te bo zagotovo spravilo v boljšo voljo. Glasba namreč dokazano vpliva na možgane in čustveno delovanje. **PREBERITE TUDI:** 10 hitrih pesmi za tek To ti bo pomagalo: predvajaj si najljubši komad (tistega, bolj vesele narave); daj pesem res zelo naglas; poj, kolikor lahko; zapleši, nihče te ne gleda - če pa te, pa kaj! Menjaj zvrsti pesmi, iz rock divjakinje se spremeni v r'n'b zapeljivko, nato naj te zapeljejo španski ritmi in popeljejo v dobra stara 60-ta leta, potem se preseli v disco ritme, zaključi pa s pravimi dalmatinskimi melodijami, ki ti dajo občutek, da si na morju. Daj priložnost tudi domači glasbi in klasiki, ki dokazano izboljša razpoloženje. **PREBERITE TUDI:** Top 10 skladb za vadbo: junij 2017