

INNEHÅLLET I KURSEN VÄCK KROPPENS Dolda KRÄFTER

DAG 1: DEN 3 FEB



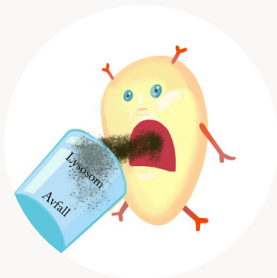
VAD ÄR HYPOXITRÄNING?

VAD HÄNDER I KROPPEN VID
HYPOXITRÄNING? FORSKNING.
HÄLSOEFFEKTER VID
HYPOXITRÄNING



HUR MAN TAR BORT
SPÄNNINGAR FRÅN KROPPEN

SPECIELLA ÖVNINGAR



HUR MAN AKTIVERAR
AUTOFAGI

KROPPENS VIKTIGASTE
RENSNINGSFUNKTION. KOMBINATION
AV FYSISKA ÖVNINGAR OCH
ANDNINGSÖVNINGAR.



BÄSTA SÄTTET ATT
ÅSTADKOMMA HORMONELL
BALANS.

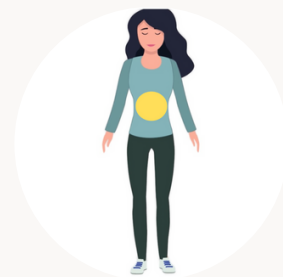
PRAKTISKA ÖVNINGAR



HUR MAN AKTIVERAR
"SOVANDE" GENER

SPECIELLA ANDNINGSÖVNINGAR
MED HANDPÅLÄGGNING.

IV



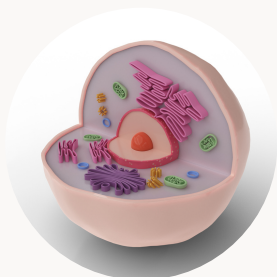
AKTIVERING AV LYMFAN

PRAKTISKA ÖVNINGAR.



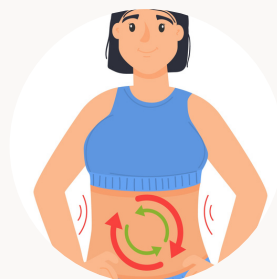
INNEHÅLLET I KURSEN VÄCK KROPPENS Dolda KRÄFTER

DAG 2: DEN 4 FEB



FÖRYNGRINGSEFFEKTER
GENOM ATT BLOCKERA TOR
KOMPLEX

PRAKTISKA ÖVNINGAR



NORMALISERA VIKTEN

ETT EFFEKTIVT SÄTT ATT BRÄNNA
KROPPSFETT



BLI 2-3 GÅNGER EFFEKTIVARE

MED HJÄLP AV ÖVNINGAR SOM
AKTIVERAR ALFARYTMEN I HJÄRNAN.



BALANSERA NERVSYSYSTEMET

MED ANDNINGSÖVNINGAR OCH
HANDPÅLÄGGNING



BÄTTRE OCH DJUPARE SÖMN.

.PRAKTISKA ÖVNINGAR

IV



FÖRBÄTTRA IMMUNSYSTEMET

PRAKTISKA ÖVNINGAR.

