



BODY HARMONY

MANIFESTO

“

Punem miscarea si ingrijirea corpului pe primul loc pentru a putea trai viata din plin, pentru a ne bucura de frumusetea si puterea de care corpul nostru este capabil si pentru a aduce in fiecare zi pe masa cea mai buna varianta a noastra.

BODY HARMONY



Acest manifest are scopul de a prezenta viziunea asupra a ceea ce inseamna **Body Harmony** in intregime si pentru a uni toti membrii sub aceeasi ideologie privind abordarea ingrijirii celei mai valoroase posesii - propriul corp!

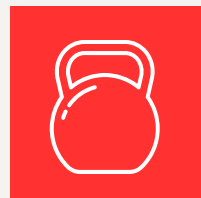
MISIUNEA NOASTRA

PRINCIPALUL TEL **BODY HARMONY ESTE SA OFERE CLARITATE ASUPRA MODULUI CORECT DE INGRIJIRE SI DEZVOLTARE AL PROPRIULUI CORP.**

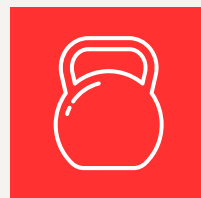
Corpul nostru este expresia materiala a ceea ce suntem noi, este modul prin care noi interactionam cu lumea ce ne inconjoara. Tot ceea ce facem are un impact asupra expresiei fizicului, de la ganduri la mancare, obiceiuri si miscare.



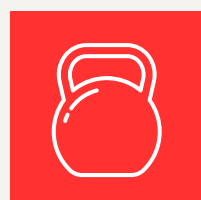
CE VREM SA OBTINEM



Vrem sa eliminam excesul de informatie, confuzia si dezinformarea existenta momentan in lumea fitness-ului si sa oferim informatiile corecte reduse la lucruri concrete, usor de inteles si de implementat.



Vrem sa iti oferim un manual de utilizare a propriului corp, sa te invatam cum sa gandesti si sa actionezi in asa fel incat sa fii in controlul propriei calatorii catre telurile tale.



Vrem sa obtinem sinergie cu restul vietii cotidiene, in lumea reala, in afara lumii fitness-ului, unde lucruri precum familia, locul de munca, viata sociala pot avea si ele prioritate. Asadar, incercam sa reducem obstacolele dintre viata reala si modul de viata necesar pentru a-ti atinge telurile estetice si de sanatate.





ANTRENAMENT



NUTRIȚIE



OBICEIURI DE VIATA

DIMENSIUNI

ANTRENAMENT

Din cauza lipsei de miscare corpul isi pierde din functionalitate, lucru care are repercusiuni complexe pentru sanatate, psihic si calitatea a vietii.

Corpul uman este facut sa se afle in miscare, sa devina mai puternic si sa exprime frumusetate. Astfel, telul nostru este de a avea abilitatea de a ne misca liberi, fara restrictii si de a exprima potentialul adevarat al corpului.

MANUAL DE FOLOSINTA A CORPULUI

Antrenamentele reprezinta, in primul rand, reconectarea cu abilitatile fizice ale corpului, o metoda de a obtine viziunea exprimata mai sus.

Antrenamentele trebuie sa ofere o modalitate de utilizare corecta a corpului, pierduta prin detasarea fata de miscare, prin restrictiile fizice cauzate de posturi incorecte si imbalansuri musculare. Intelegerea unui mod corect de miscare este prioritara oricarui tel estetic sau de performanta pe care il avem.

CALITATE INAINTE DE CANTITATE

Calitatea miscarii este focusul nostru, pentru ca stim ca odata ce o baza stabila este cladita, cele mai mari performante si teluri pot fi atinse mai usor.



DIVERSITATE

Abordarea noastra este holistica folosind toate uneltele disponibile din diverse ramuri (cum ar fi: fitness, culturism, powerlifting, gimnastica, calistenice), pentru a atinge diverse teluri de compozitie corporala sau performanta. Antrenamentele abordeaza de asemenea multiple caracteristici fizice, de la abilitatea de a ne misca, la forta, la hipertrofie si conditionare sau mobilitate si flexibilitate.

ADAPTABILITATE

Antrenamentele trebuie sa faca bine diferentierea pentru fiecare individ si sa se adapteze la nivelul lui. Asa cum nu este nevoie sa folosesti toata cutia de ustensile cand vrei doar sa bati primul cui, la fel si fiecare stadiu de evolutie in ansamblul antrenamentelor isi are rolul specific si importanta lui.

NO GHIMMICKS

Body Harmony nu promoveaza clase de fitness fara sens. Fitness-ul presupune mult mai mult decat arderea unor calorii intr-o ora. Antrenamentele sunt o cale pentru nevoia de a exprima miscare, forta, evolutie, progres.



NUTRITIE

Prin nutritie intelegem modul prin care ne alimentam si ne sustinem corpul pentru sanatate, longevitate si atingerea telurilor personale.





FLEXIBILITATE PRIN CUNOASTERE

Nutritia trebuie sa fie flexibila si sa se muleze pe tipologia, psihologia si conditiile personale ale fiecarei persoane.

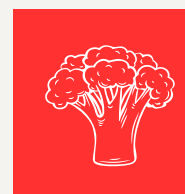
Nu exista o singura abordare sau o dieta magica care sa ofere rezultatele dorite. Nu exista un mod corect sau gresit de a te alimenta, toate alegerile sunt aflate pe un spectru de beneficii si downside-uri.



SUSTENABILITATE SI ADAPTABILITATE

Toate abordarile, dietele, sunt ustensile care trebuie intelese si folosite intr-o solutie personalizata, asociata cu rezultatul dorit si sustenabila pe termen lung.

Nutritia nu trebuie sa fie un stres in plus sau un push de scurta durata, consistenta fiind cel mai important factor pentru succes.



INTELEGERE HOLISTICA

Modul in care ne alimentam implica numerosi factori: de la nevoia de nutrienti, energie, pana la placerea (hedonica) de a manca si implicari sociale, ideologii puternice, pareri, opinii personale, presiuni sociale. Alimentatia trebuie integrata si adaptata pentru contextul specific al fiecarei persoane.

OBICEIURI DE VIATA



Modul de viata actual este definit de complexitate - atat nutritia cat si antrenamentele intra in contextul vietii noastre sub toate aspectele ei: personale, sociale, familiale si profesionale.



Rutinele si obiceiurile setate sunt cele care ne definesc si ne ghideaza evolutia pe care o avem. Aceste rutine trebuie sa cuprinda obiceiuri care sa ne sustina obiectivele ca in final sa fim impacati cu alegerile noastre, cu rezultatul avut si cu viata pe care o traim.



Dimensiunea obiceiurilor de viata cuprinde somnul, igiena, hidratarea, suportul si influentele din mediul inconjurator (atat lucruri cat si persoane), starile de spirit, stresul. Acestea trebuie armonizate cu telurile noastre pentru dobandirea completa a echilibrului.





Ne dorim sa dobanditi alaturi de noi cunostintele necesare pentru a va sustine sanatatea si fitness-ul pana la adanci batraneti, cu abilitatea si intelegerea necesara pentru a va adapta in orice circumstante din diversele perioade ale vietii si cu placerea de a va misca si de a va ingriji corpul. La final de drum nu este despre a ajunge la 100 de ani, ci despre a ajunge la 90 de ani si de a ne bucura in continuare de viata in toate aspectele pe care le implica. Acesta este succesul real!

Body Harmony