

Günler

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar

BESLENME PLANI

EYLÜL İLBARIŞ

Program

Vinyasa Flow (güne enerjik başlama – 30 dk)

Yin Yoga (derin esneme ve gevşeme – 40 dk)

Güçlenme odaklı Yoga (Core & Plank ağırlıklı – 35 dk)

Meditasyon + Nefes çalışması (20 dk)

Hatha Yoga (denge ve güç çalışması – 40 dk)

Doğa yürüyüşü + Hafif yoga esnemeleri

Restoratif Yoga + Günlük tutma / ruhsal denge

Yulaf ezmesi + chia tohumu + meyve

Zeytinyağlı sebze + yoğurt + tam buğday ekmeği

Mercimek çorbası + bol salata + avokado

Protein shake + muz

Badem, hurma, bitki çayı

Kefir veya yogurt