

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 yoğurt