



S P R E S E G A N J E M M E J A D O D O S E G A N J A C I L J E V

T-FIT TRANSFORMACIJA



TOMAŽ PIVEC

Profesionalni osebni trener

UVOD

Pred vami je posebna knjižica, ki vam lahko spremeni pogled na življenje.

Ne govori samo o tem, kako telovaditi in kaj jesti, da bi bili zdravi, govori o globljem pomenu povezanosti telesa in duha, v katero zelo močno verjamem.

V njej so zajete moje izkušnje, izkušnje pri delu s strankami in starodavne modrosti o tem, kaj pomeni biti zdrav, kako transformirati telo, kakšno hrano jesti, kako je s hujšanjem in postom, kako imeti »zdrav duh v zdravem telesu« ter kako dvigniti življenjsko in duhovno energijo.

Veliko ljudi pozablja na slednje, čeprav imam občutek, da se tudi v tej smeri vedno več ljudi prebuja in zaveda pomena povezanosti duhovne in fizične energije.

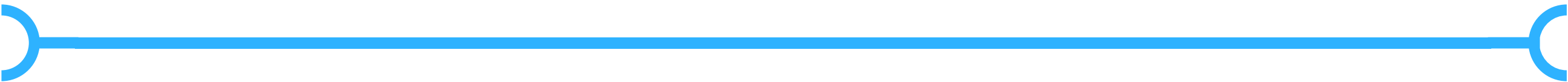
Tako kot skrbimo za zunanje življenje (zdravo telo), je potrebno skrbeti tudi za notranje življenje (soočanje s stresom, miselna naravnost, umiritev uma ...).

Predstavljajte si, da ste sami na čolnu, ki ima dve vesli. Eno veslo predstavlja zunanje življenje, drugo veslo notranje življenje.

Če ne uporabljamo nobenega vesla, stojimo na mestu, če uporabljamo eno veslo, se vrtimo v krogu, šele ko uporabljamo obe vesli, se gibljemo naprej.

Je tako kot imamo dve nogi.

S samo eno nogo ne moremo hoditi. Potrebujemo obe nogi, da dosežemo cilj.



Ta e-knjiga govori o tem, kako uporabljati obe vesli hkrati in se gibati proti dobrem fizičnem zdravju, mirnem umu in notranji sreči, ki vam omogoča uresničitev vseh ostalih življenjskih ciljev.

Nenehne spremembe, hitrost življenja, prekomerno delo in stres predstavljajo veliko breme za posameznika.

Posledica tega so izgorelost, premalo gibanja, slaba in neuravnotežena prehrana ter premalo energije.

Slovenski pregovor pravi: »Zdrav človek ima 1000 želja, bolan samo eno.«

To vsekakor drži, pa vendar večina ljudi to spozna šele, ko je (pre)pozno in nam že gori rdeča luč, ki opozarja, da je potrebno ukrepati.

Ljudje, ki živijo v ustaljenem ritmu in so ujeti v enoličnost vsakdana, odlašajo in se izgovarjajo ter počasi padajo v brezno enoličnosti, kjer ležita nezadovoljstvo in naveličanost.

Ker ljudje ne poznajo drugega načina, to nezadovoljstvo skušajo zadovoljiti z zunanjimi dobrinami in izkušnjami, ki pa prinesejo le kratkotrajen občutek zadovoljstva.

Tako se še manj povezujejo z drugimi ljudmi, manj se gibajo na svežem zraku, zapirajo se med štiri stene in v virtualne svetove, kar občutek nezadovoljstva samo še pogloblja.

Posledice tega so največkrat prekomerna telesna teža, pojav simptomov modernih bolezni (metabolni sindrom, visok krvni pritisk, povišan sladkor v krvi, preveč slabega holesterola, zamašene žile ...), bolečine v spodnjem delu hrbtenice, bolečine v sklepih (predvsem v kolenih, ramenskih sklepih in kolkih) in še marsikaj drugega.

Naenkrat obstanemo na neki točki, ko ne vemo, kako naprej.
Iščemo izhod iz tega, vendar ga ne najdemo.

Kako se izviti iz tega?

Kako spremeniti življenje na boljše?

Rešitev obstaja. Za vse nas.

Ne jutri, drug mesec ali čez eno leto, ampak sedaj, tukaj in zdaj, v tem trenutku.

Vi ste ključ do vsega, kar želite.

Ljudje so preveč navezani na podobo o tem, kakšni so bili nekoč (v preteklosti).

Če si tudi vi govorite: »Jaz sem vedno bil takšen ...


Že od malega me spremlja to ...

Vsi po moji strani so takšni ... « je znak, da ste ujeti v stare miselne vzorce.

Najprej se je potrebno tega zavedati in se nato odločiti, da je potrebna sprememba.

Tukaj je nekaj zelo močnih vprašanj, s katerimi spoznate, kako močna je v resnici vaša želja po spremembi:

- Ali ste pripravljeni popolnoma »umreti« (v vseh starih formah in vzorcih), da bi se »rodili« takšni, kot želite postati?
- Ali ste dosegli dno »stare« verzije vas samih in ste pripravljeni zapustiti vse in vsakogar?
- Ali ste pripravljeni »prekiniti« vaše staro življenje, da bi si zgradili vašo prihodnost?



Vaši možgani so narejeni zato, da vas varujejo, vaša duša (intuicija) je narejena zato, da vas dviguje in vzpenja višje in višje.

Potrebno je imeti samodisciplino, saj nas zunanje stvari lahko zelo hitro spet potegnejo nazaj v stare vzorce razmišljanja in navad, ki jih želimo spremeniti.

Vsi smo enaki, vendar lahko vsak dan izberemo, da naredimo še eno nenavadno odločitev.

Dajte svojim sanjam priložnost!

Obstajajo trije temelji, za katere menim, da so potrebni za dobro fizično zdravje, dobro telesno kondicijo in dobro duševno zdravje.

Ti trije temelji so med seboj tesno povezani in odvisni eden od drugega.

Če to primerjamo s prostim plezanjem vidimo, da moramo za vzdrževanje dobre stabilnosti pri plezanju stremeti na stabilnosti treh točk.

Če se držimo samo z obema rokama in nam noge prosto visijo, bodo roke slej ko prej popustile in bomo padli.

Enako velja, če stojimo samo z nogami in se ne držimo z nobeno roko.

Nenazadnje imajo tudi piramide (Great Pyramids) tri vogale.

Vse ima svoj namen.

Samo redno in kontinuirano delo na vseh treh temeljih nam da rezultate, ki si jih želimo.

Pred vami so trije temelji programa T-FIT TRANSFORMACIJA.

Temelje sem poimenoval G.P.S. in pomenijo:

G – gibanje (znanje o gibanju);

P – prehrana (znanje o prehranjevanju);

S – sproščanje (znanje o sprostitvi in umirjanju uma).



GIBANJE

Vsakodnevna telesna aktivnost je ključnega pomena.

Kaj razumem kot telesna aktivnost?

Telesna aktivnost je telesna dejavnost oz. kakršnokoli gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo mirovanja.

Vendar, ali je to dovolj?

Ljudje mislijo, da je dovolj, če se malo sprehajajo, občasno kolesarijo ali malo tečejo, delajo na vrtu, vinogradu ipd.

To je sicer vse dobro in koristno, ampak premalo za učinkovit pristop z namenom izboljšanja telesne kondicije, moči, fleksibilnosti, gibljivosti, zmanjšanja telesne teže in izboljšanja zdravja.

Menim, da je potrebno vsak dan ali vsaj 4-6x na teden izvajati strukturirano vadbo oz. trening.

Hoje, sprehodov, občasnega izletnega kolesarjenja, dela na vrtu ipd. ne moremo šteti za trening.

Te stvari so odlične za sprostitev in aktivni počitek.

Seveda je potrebno v tem oziru imeti tudi postopnost pri treningih, kar pomeni, če do zdaj niste vadili oz. trenirali nič, potem začnite s treningi 2x na teden in nato postopno, mesečno dvigujte za 1 trening, dokler ne pridete na 4-6 treningov tedensko.

Kljub temu, da še niste na tem nivoju treningov tedensko, skušajte narediti vsaj en aerobni (kardio) trening oz. trening za povečanje splošne fizične kondicije in en anaerobni trening oz. trening za povečanje moči in mišične vzdržljivosti.

Redno je potrebno vključevati tudi vaje za povečanje fleksibilnosti, gibljivosti in mobilnosti celotnega telesa.

Brez slednjega boste prej ko slej naleteli na težave (poškodbe) oziroma bolečine v sklepih.

Zavedati se je potrebno, da za regeneracijo poškodbe mišice telo rabi 2-14 dni, za regeneracijo sklepa (vezi in ob sklepni strukturi) pa potrebuje 250-300 dni.

Iz tega izhaja, da je veliko pozornost potrebno nameniti tudi povečanju gibljivosti in mobilnosti sklepov, preden začnemo delati vaje z velikimi bremenami.

Zelo priporočljivo je tudi vključiti treninge kjer se gibamo v različnih ravninah (sagitalna, frontalna, transverzalna ravnina) saj s tem zraven mišic razvijamo tudi zelo pomemben vestibularni sistem, ki je del nevrološkega sistema, odgovoren za ravnotežje ter položaj glave in telesa. To najdemo pri osnovah gimnastike, plesu, breakdancu in borilnih veščinah, še posebej ju-jitsu.

Raziskave pa dokazujejo še nekaj.

Starejši kot smo, bolj so treningi moči pomembnejši pred treningom splošne kondicije, saj z leti upada mišična masa, zmanjšuje trdnost kosti in poveča poraba beljakovin, po drugi strani telo vedno težje prebavlja beljakovine, ki so osnovni gradniki mišic.

Z anaerobnim treningom te stvari upočasnimo ter tako tudi na »stara« leta lahko izgledamo in se počutimo močno, zdravo in funkcionalno.



MNENJE STRANKE:

VANJA ŽURAN – 42 let:

Tomaž!

Ob tebi človek mora rasti, tako na duhovni, kot na motorični ravni. Čisto preprosto. S svojo umirjenostjo, pripravljenostjo poslušati in svetovati, sem umirila svoj duh. Rekel si mi: "Prepusti se, steklo bo!" Da, seveda, saj vem, vendar nemirni duh v meni, mi to preprečuje...

In potem stečem, zaženem kolo in čez uro ali dve je vse drugače.. druga Vanja. Umirjena. Zadovoljna.

Ali je normalno, da me sprošča fizična aktivnost? Da ob njej pozabim na vse težave, ki jih vlečem s seboj? Ali jih bom kdaj sploh lahko povsem odklopila?

Da, Tomaž. Umetnik si. In želim si, da bi bila vsaj malo podobna tebi. Postal si moj vzor. Vzor, ki prepričuje in spodbuja, da zmoremo, če se za nekaj odločimo..

Ohranjaj svoj osebni značaj, saj si edinstven in krasno je biti del tvoje ekipe.

Tvoji nauki me bodo spremljali na moji poti, poti neusmiljenega boja same s seboj.

Vse dobro še naprej!



PREHRANA

Tako kot pomanjkanje gibanja je tudi slab način prehranjevanja povezan z boleznimi današnjega časa in zdravjem v širšem pomenu besede.

Splošno znano je, da slaba, nekakovostna hrana, slabo vpliva na naše zdravje, počutje in kakovost življenja.

Vpliv takšne (osiromašene in nekakovostne) hrane zelo obremenjuje delovanje celotnega organizma, telo težje izloča strupe in se počasneje in težje obnavlja, kar vodi do pomanjkanja energije, pogostejših bolezni ali šibkega zdravja.

Večina ljudi se zaveda dejstva, da je treba jesti čim manj predelane hrane in čim več zdrave, ekološko pridelane, domače hrane, saj nam ta hrana daje energijo in pomaga pri obnovi celotnega organizma.


Posledica tega je boljše zdravje, več življenjske energije, več sreče in radosti.

Če posežemo po hrani takrat, ko začutimo lakoto in pojemo količinsko toliko, da ostane v želodcu še nekaj prostora, je dober znak, da se hranimo časovno usklajeno z ritmom delovanja našega telesa (ješ takrat, ko si lačen).

Kaj pa hrana?

Katera?

Tukaj se poraja največ vprašanj, saj je danes na voljo veliko različnih diet in težko je izbrati tisto, ki je najboljša za vas.



Razumevanje, da je vsak od nas individuum in da vsakemu odgovarja drugačen, individualen način prehranjevanja pomeni, da smo na pravi poti iskanja pravih odgovorov.

V prvi vrsti je potrebno poslušati sebe in svoje telo, kar zna biti včasih težko.

Če je oseba sposobna velike senzibilnosti čutil in energije, natančno ve, katera hrana je zanjo, vendar kljub temu to ni tako enostavno, kot se sliši (obstaja tudi metoda testiranja hrane s pomočjo kineziologije).


Ena od starodavnih ved, ki to uči, je tudi Ayurveda, ki velja za najstarejšo vedo o zdravju, s katero si lahko pomagamo pri razumevanju delovanja našega celotnega bitja, kot tudi vpliva hrane na telo.

Osnovno spoznanje je tudi, da je naš sistem prebave hrane in presnove ključen pri spoznavanju najbolj optimalne hrane za naše telo.

Tudi naše telo z leti, kljub temu da uživamo super hrano, oslabi in temu se ne moremo izogniti.

Zdi se tudi smiselno razmišljati o dodajanju oziroma jemanju kakovostnih prehranskih dopolnil, ki pomagajo pri boljšem delovanju celotnega organizma.

Če vsi procesi v telesu delujejo usklajeno in smo energetsko v ravnovesju, pomeni, da smo zdravi, se počutimo energični, močni in zadovoljni.



Izguba prekomerne telesne teže pomaga, da smo bolj zdravi, se počutimo lažje in imamo čistejši um.

Obstaja več sistemov (diet) prehranjevanja, ki pa niso vsi za vse enako dobri.

Dober način, da izgubimo prekomerno težo in maščobo je tudi post, ki naj bo občasen.

Imamo več možnosti posta in eden od zelo popularnih načinov je intermitentni post.

Kakšen post je dober za nas, je odvisno tudi od zgradbe našega telesa, energij, ki ga sestavljajo, in naše psihične pripravljenosti na post.

Vsaka stvar v vesolju je energija in hrana nam da novo življenje, nas napolni z energijo.

Vse, kar nas napolni z energijo, je življenje. Zraven materialnega vidika hrane obstaja tudi drugi vidik, ki je vsaj toliko pomemben kot materialni - to je duhovni vidik hrane.

Pomembna je tudi priprave hrane oz. kuhanja, saj človek lahko močno vpliva na zavest hrane, ki jo pripravlja.

Zavest pripravljene hrane je v veliki meri odvisna od zavesti kuharja.

Res je, da ima že sama hrana zavest, ampak ker je kuhar človek, ima višje razvito zavest kot sama hrana.

Torej, kuhar lahko spremeni zavest hrane, če je potrebno in če to želi.

Če čutite, da vam hrana, ki jo jeste, daje energijo za življenje in vas ohranja vitalne, potem je to dobra zavest, ki vam prinaša mir, svetlobo in blaženost.

Ker je hrana materija, ima sposobnost, da se v njej absorbira duhovna energija, ki pomaga v razvoju našega življenja.



MNENJA STRANK:

DANILO KRAMBERGER – 45 let:

S tvojo pomočjo mi je uspelo uresničiti mojo dolgoletno željo – izgubiti kilograme.

Dal si mi veliko motivacije!

Po tvoji zaslugi je zdaj vadba in zdrava prehrana del mojega vsakdana (in vsakdana moje družine), zato se ti iskreno zahvaljujem.

ALEN KUKEC – 17 let:

S tvojo pomočjo, s tvojimi nasveti in spodbudnimi besedami mi je uspelo, da sedaj verjamem vase. Uspelo mi je najti način kako spremeniti razmišljanje in razvade v življenju.

Za vse to se ti od srca zahvaljujem in sem ti neizmerno hvaležen.

HVALA Tomaž!

MARTINA ANŽEL – 39 let:

Tomaž hvala,

Hvala za brco v tazadnjo, da smo spet začeli migat in verjeti v svoje sanje.

Ostani točno tako vztrajen, trden in neizprosen.

Hvala ti, ker verjameš v vse in vsakega.

SPROŠČANJE

Sprostitev je izredno pomembna v našem življenju.

Tukaj govorimo predvsem o sprostitvi telesa, umirjanju uma in poglobljanju stika s svojo intuicijo.

Kaj nam bodo velike mišice, popolna postava in umetni vsadki, če smo notranje potrti, nemirni, žalostni, nesamozavestni, strahopetni?

Vedno več ljudi se tega zaveda in vedno bolj so pripravljeni narediti korak k izboljšanju tega dela.

Ljudje se sproščajo na različne načine, za nekatere je to lahko branje knjige, sprehod s psom, razvajanje v toplicah, masaža, oddih v naravi, dovolj spanca, joga, meditacija ...

Da bi bili zdravi, srečni, zadovoljni moramo dnevno skrbeti naš zunanji svet (skrb za naše zdravje, telo, zunanji videz, prehrano) in v enaki meri je potrebno skrbeti tudi za naš notranji svet (kako umiriti naš um, delovati intuitivno, notranja rast).

Umirjanje uma in misli je dandanes velik problem zaposlenega človeka.

Ob poplavi nalog in informacij je na koncu dneva zelo težko umiriti um ter se pripraviti na nove naloge.

Skozi 12-letne izkušnje sem spoznal, da je meditacija najboljši način umirjanje uma ter še veliko, veliko več, saj z njo vedno samo pridobivate.

Postanete bolj samozavestni, umirjeni, osredotočeni, srečni, zadovoljni.

Vsakodnevne stvari, ki se vas danes zelo dotaknejo, se vas bodo dotaknile vedno manj in (po)ostali boste bolj mirni.

Ko imate notranji mir, lahko na površju divja orkan, ampak vi boste ostali v vaši globini mirni.

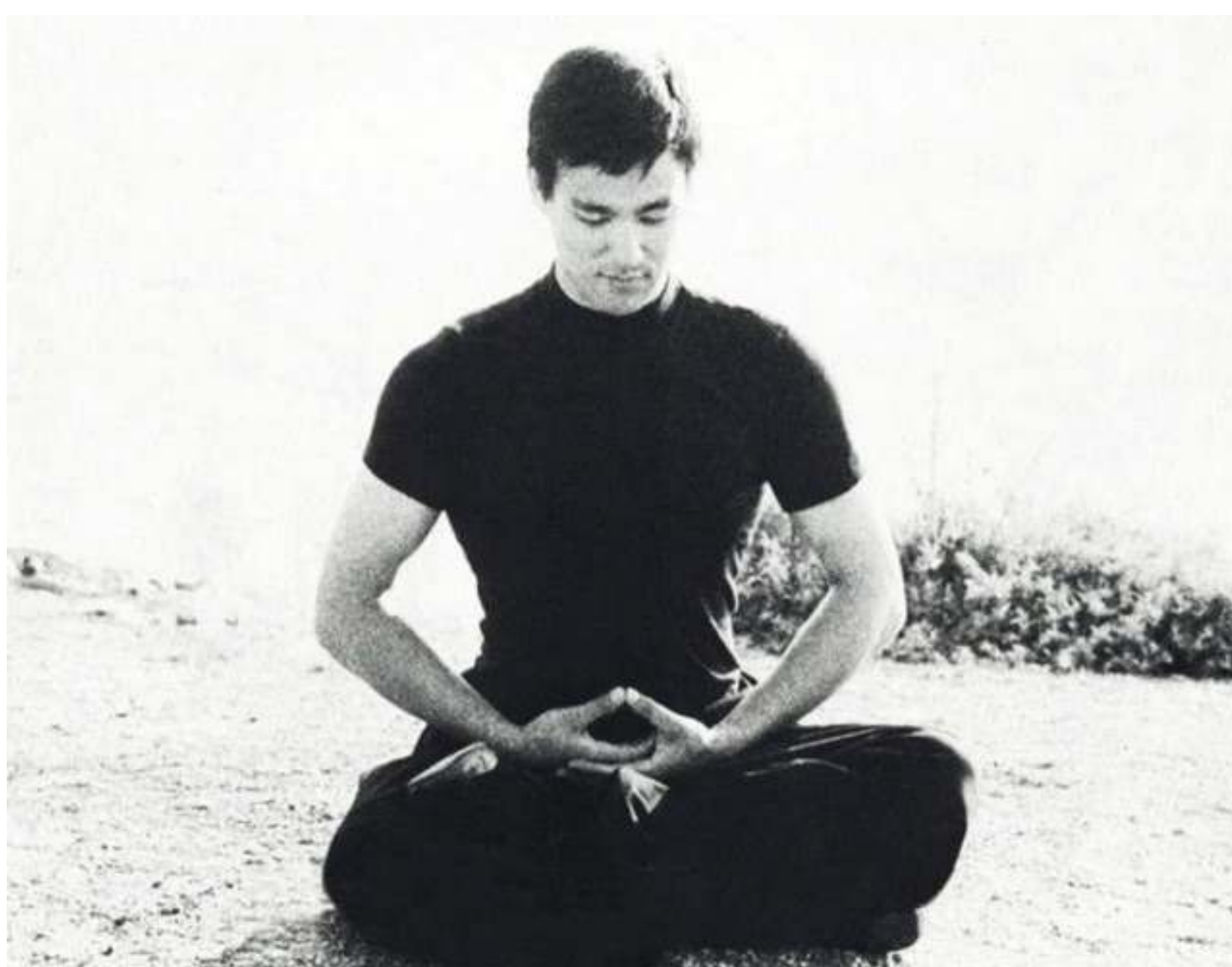
Meditacijo prakticira dandanes veliko zelo uspešnih ljudi iz sveta športa, podjetništva, glasbe, umetnosti, filma itd.

Zavedajo se, da je notranji mir (najbolj) pomembna komponenta zdravega, srečnega in uspešnega življenja.

Biti v stanju, da si se zmožen kontrolirati, umiriti, skoncentrirati na določeno stvar v danem trenutku, ne glede na zunanje okoliščine, je neprecenljivo.

Do tega vsekakor ni enostavno priti, je pa prvi korak, da se tega zavedamo in se zavežemo takšni poti, ki vas do tega pripelje in da vztrajate na njej za vedno ter nikoli, nikoli ne odnehate.

Vedno, vedno smo lahko boljša verzija samega sebe.



Zakaj sploh meditirati, je na zelo enostaven način napisal velik učitelj meditacije Šri Činmoj:

"Zakaj sploh meditirati? Meditiramo zato, ker nas zunanji svet ni sposoben izpolniti. Naš tako imenovani zunanji mir, ki ga čutimo v vsakdanjem življenju, se sestoji morda iz 10 minut umirjenosti po 10 ali več urah skrbi, potrtosti in razočaranj. Nenehno smo izpostavljeni negativnim silam, ki so prisotne okrog nas: ljubosumju, strahu, dvomu, skrbi, tesnobi in obupu. Te sile so kot majhne opice, ki nas nenehno ščipajo in grizejo. Kadar se malo utrudijo in nas nekaj minut ne grizejo in ščipajo, pravimo, da smo začutili mir. Vendar to ni pravi mir, ki ga iščemo, saj nas lahko v vsakem trenutku spet začnejo napadati. Meditacija ne pomeni, da preprosto pet ali deset minut sedimo v tišini. V meditacijo je potrebno zavestno vlagati napor. Um je treba utišati in umiriti. Le kadar je naš um prazen in umirjen, naše bitje pa postane kot prazna posoda, lahko naše neskončno bitje prikličemo neskončen mir, neskončno luč in neskončno srečo, ki se steka v to posodo in jo do vrha napolni s temi kvalitetami. To je meditacija."



Run and become.

Become and run.

Run to succeed in the outer world.

Become to proceed in the inner world.

- Sri Chinmoy

Nekatere glavne prednosti redne meditacije so:

zmanjšuje stres, znižuje krvni pritisk, povečuje imunsko odpornost, upočasnjuje staranje, pomaga pri odpravljanju težav pri kroničnih obolenjih, zmanjšuje umrljivost, zmanjšuje anksioznost, pomaga pri težavah s spanjem, poveča jasnost razmišljanja, poveča čustveno odpornost, poveča samozavest in optimizem, pomaga pri odvajanju od slabih navad, poveča koncentracijo, izboljša spomin, pozitivno vpliva na lažje reševanje problemov in kreativno razmišljanje.



MNENJA STRANK:

TANJA NIKOLOVSKI – 54 let:

Vedno sem verjela, da se vse zgodi z razlogom. To, da sem spoznala tebe Tomaž in da sem imela priložnost priključiti se skupini "POLETNA PREOBRAZBA", se je zgodilo z razlogom! To, da sem spet začutila veliko potrebo po gibanju in športni aktivnosti, se je zgodilo z razlogom! Čeprav si bil "neizprosen" pri vajah, si kljub temu to počel z veliko stopnjo empatije.....vstopil si v naše čevlje, nas razumel ter spodbujal.

HVALA Ti za potrpljenje, HVALA Ti za čas, ki si nam ga posvetil, HVALA Ti za vse dragocene napotke tako o gibanju kot o prehranjevanju.

ZVONKO MIKŠA – 60 let:

*Nedolgo zgodovina,
Včeraj še skrivnost,
Danes že darilo.*

*In to darilo si bil zame ti Tomaž, kajti srečala sta se
Rečni tok in skala.*

Ti si bi zame pravi rečni tok.

*Želel sem si, da postanem tudi jaz vsaj "majhen" potoček,
Ker vem, da ta vedno zmaga. Ta zmaga ne samo z močjo temveč
Z vztrajnostjo – in to si mi ponudil ti.*

*S tvojo pomočjo sem sebe spremenil v tok, ki je iz skale
Postal že "majhen potoček".*

*Vsako jutro, ko se zbudim si v ogledalu podarim nasmeh,
Kajti vem, da sem ga postal s tvojo pomočjo vreden.*

NAREDITE NEKAJ ZA SVOJE ZDRAVJE

Izgovori so zaviralci sprememb in napredka.

Ovire, ki si jih postavljamo, so v našem umu, ki nam neprestano govori, kako se nekaj ne da, kako je težko, kako mi nismo rojeni za uspeh, kako je prepozno, kako je vse nasičeno itd.

Brez vaše lastne angažiranosti, volje, vztrajnosti ne bo nobene spremembe.

Situacija se ne bo spremenila na bolje, če boste samo čakali. Prav vsak lahko postane boljši (v katerikoli stvari) danes, če se tako odloči.

Zakaj pa ne?

Če nam trenutni način življenja ne ugaja, se najprej moramo zavedati, da imamo moč, da ga spremenimo.


Z zavestno odločitvijo in delanjem korakov v pravo smer ter veliko entuziazma velikokrat začnemo in potem (pre)hitro odnehamo, ker nam po nekaj poskusih ni šlo ali nimamo pričakovanih rezultatov.

Najprej je treba v sebi poiskati tisti notranji klic, gorečo notranjo željo po spremembi in verjeti, da vam je to res namenjeno.

Dokler nismo iskreni sami do sebe, ne bomo napredovali.

Ko vemo, kaj je naš namen, nas bodo te stvari navdihovale.

Počutili se bomo srečne, ne glede na to, da še ne bomo imeli (na zunaj) vidnih rezultatov.



Samo napor (fizični, intelektualni, moralni, materialni ...) kreira v našem bitju določeno vibracijo, ki nam omogoča, da se povežemo z višjo (univerzalno) vibracijo in to nam da spontano veselje.

Samo napor nas lahko potegne ven iz dolgočasje in nedejavnosti. Samo z naporom postanemo dovzetni do univerzalnih sil, samo z naporom prejmemo spontano radost in veselje, tudi tisti, ki ne prakticirate joge in nimate nobenega duhovnega stremljenja.

Gre za zakon izmenjave sil (z univerzalnimi silami).

Najboljši način napovedi naše prihodnosti je ta, da jo ustvarimo.

Na primer, ko se človek usede, da bi pisal knjigo, pri tem proizvaja napor, kar sproži vibracije v njegovih možganih in zato začne privlačiti ideje.

Ko narediš potreben napor in delaš delo maksimalno po svojih zmožnostih, boš čutil radost.

Ko želiš nekaj zares uresničiti, boš naredil napor, kar bo omogočilo koncentracijo energije na točno določeno stvar (in ne 50 ostalih stvari), da se uresniči in to da namen življenju.

V tej koncentraciji, v intenziteti volje, leži izvor radosti in veselja. S tem dobiš moč, da sprejmeš energije, v zameno za tiste, ki si jih dal.

Ko nimaš več ničesar, kar bi rad varoval,

ko nimaš več ničesar, kar bi rad dokazal,

ko nimaš več ničesar, kar bi rad skrnil,

ko nimaš več ničesar,

kar bi rad branil v življenju, se vprašaj:

»Kaj bi sedaj rad postal? Kaj boš kreiral v svojem življenju?«

Človeške duše ne zanima preteklost, tukaj je zato, da nam pomaga ustvarjati in kreirati novo življenje.

Dajte svojim sanjam priložnost!

"The best way to predict your future is to create it."



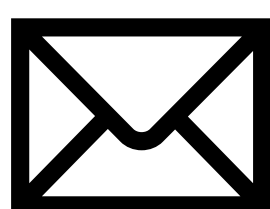


Tomaž Pivec, NCSF certificirani osebni trener, inštruktor in trener Ju-Jitsa 17 let, mojster Karateja in Ju-Jitsa 25 let, ultramaratonec 8 let, praktik meditacije zadnjih 12 let, večkratni udeleženec največjega štafetnega teka na svetu Teka Miru, izkušnje s področja promocije in varovanja zdravja zaposlenih v podjetjih, osebni trener ljudem, ki se soočajo z sindromom izgorelosti, oče dveh otrok.





041 434 - 096



TPIVEC@GMAIL.COM



T-FIT PERSONAL TRAINER &
HEALTH COACH



PIVECTOMAZ



WWW.T-FIT.SI

