



## PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,  
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

05.09.2017

### COMUNICAT DE PRESĂ

## Recomandările profesorului de yoga Dana Țupa: **4 sfaturi prin care ne pregătim corpul pentru toamnă**

**Vara își ia rămas bun de la noi, iar corpul nostru trebuie deja să se pregătească pentru o tranziție mai ușoară către sezonul rece, pentru a nu risca răceli sau alte boli specifice toamnei.**

În opinia profesorului de yoga [Dana Țupa](#), acreditat la nivel internațional, curățarea corpului, prin eliminarea toxinelor, este o metodă vitală pentru a ne păstra sistemul imunitar sănătos, însă la fel de important este să ne pregătim și emoțional pentru tranziția la sezonul rece. Este de notorietate faptul că, în timpul sezonului ploios, crește considerabil rata depresiilor, iar toate aceste probleme pot fi preîntâmpinate dacă adoptăm o strategie, formată din patru pași foarte simpli:

- 1. Vitaminizează-te!** “După o vară călduroasă, aș spune chiar sufocantă, în care am simțit ieșind apa prin toți porii pentru a ne echilibra și a putea menține un optim al pielii, fiecare celulă tânjește după apă și hrană, pe care o regăsim cu ușurință în mod natural și perfect asimilabil din fructe și legume. Sărurile pierdute prin transpirația abundentă a verii, posibil să ne fi dat reacții la care nici măcar nu ne-am putea gândi: crampe musculare, palpitații, o digestie dificilă, cariile dentare sau deficitara funcționare a glandei tiroide, fiind doar câteva din rezultatele absenței unor minerale în organismul nostru. Și pentru că toamna este bogată în fructe și legume, de ce nu am încerca o dietă detoxifiantă, dar în același timp, regenertantă, bazată pe sucuri obținute din presarea la rece a legumelor și fructelor?”, explică profesorul internațional de yoga Dana Țupa.
- 2. Încarcă-te cu soare!** “Zile cu soare puțin și corpul acoperit de haine, timpul îndelungat petrecut în încăperi, absența vitaminei D3, sunt lucruri care ne așteaptă pentru următoarele luni. Chiar și pentru cei mai puțin norocoși cu sănătatea și care nu suportă soarele puternic, este momentul propice de a petrece timp liber în parc, sub razele blânde ale soarelui de toamnă, sau de ce nu, chiar la mare!?”, declară profesorul de yoga Dana Țupa.





## PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,  
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

- 3. Mișcare, mișcare și iar mișcare!** “Pe principiul respire și oxigenează-te, corpul nostru se pregătește lejer pentru perioada grea a iernii, cu două sărbători în care vrem, nu vrem, petrecem timp excesiv în jurul mesei. De câte ori nu ne propunem diete după sărbători sau până la concediu? Poate faci parte din categoria celor care nu iubesc efortul fizic excesiv, sau pur și simplu, nu îți permite sănătatea. De ce nu am încerca o mișcare ușoară și lejeră în cadrul unor sesiuni de yoga, care îți facilitează regenerare, tonifiere musculară ușoară, energizare, flexibilitate și eliminarea stresului? Orice mișcare este bună, mai ales dacă nu este excesivă pentru resursele personale, iar anumite forme de yoga sunt chiar foarte lejere și cu efecte reale”, este de părere profesorul Dana Țupa.
- 4. Dieta alcalină pentru 7 zile, ca să nu răcim în tot sezonul rece.** Specialiștii recomandă ca, în sezonul de tranziție, să adăugăm în meniul nostru zilnic alimente de natură alcalină, pentru a ne îmbunătăți sistemul imunitar. “Ideal ar fi ca dieta alcalină să o adoptăm ca stil de viață pentru măcar o săptămână pe lună, cu atât mai mult cu cât beneficiile ei sunt incomensurabile, sau cel puțin, să creștem până la 75% hrană de natură alcalină în meniul nostru obișnuit. Dieta alcalină aduce mai multă energie, fenomen cunoscut chiar și de către copii în cazul bateriilor alcaline ce durează mai mult... La fel și corpul uman, al cărui pH se echilibrează, duce la o energizare optimă, la eliminarea toxinelor și, treptat, la eliminarea diferitelor afecțiuni”, declară Dana Țupa. În opinia specialistului, o dietă alcalină exclude în principal, hrana care are în conținut: zahăr - natural sau nu (inclusiv fructoza), glutenul și făinoasele în general, carnea, lactatele, alcoolul, cafeaua – sau, cu alte cuvinte, cam 90% din ceea ce consumă un om obișnuit. “Recomandat ar fi să mâncăm tot ceea ce este verde: salate, germeni ai diferitelor plante, semințe, legume fierte sau crude, sucuri de legume, pudră de orz, ovaz și grau verde, alfalfa, spirulină, chlorella, lămâi și grapefruit-ul care nu este dulce”, conchide Dana Țupa, profesor de yoga acreditat internațional și fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA (cel mai cunoscut for internațional în domeniu).

*Dana Țupa este Expert Yoga Teacher din România acreditat la Yoga Alliance International USA cu cea mai înalta calificare, E-RYT500. Este și Fondatorul PURNA Yoga Academy, prima școală de yoga din România acreditată la același for internațional, școală care a scos, în 2014, primii instructori yoga din România, acreditați internațional. A participat la multiple cursuri yoga pe diferite ramuri (Hatha, Kriya, Kundalini, Pranayama, Yantra, Laya, Nidra Yoga), alături de profesori și maeștri din România și din străinătate (Thailanda, Elveția, Italia, UK, India, Turcia). Este master NLP, a studiat Strategic Interventions, cu Tony Robbins și Chloe Madanes. A urmat cursuri de*





## PURNA YOGA ACADEMY

*Prima școală de yoga din România,  
acreditată la Yoga Alliance International USA*

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

**Telefon:** 0754.242.868

**Email:** [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

**Website:** [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

*Vipassana în Chiang Mai, Thailanda, participând și la seminarii cu Dalai Lama în Elveția și India. A susținut cursuri de yoga și seminarii, atât în România, cât și în Thailanda, cel mai de succes dintre ele, considerându-l a fi, Yoga Scopului, un mix de tehnici yoga foarte puternice, NLP, meditație și vizualizare.*

### **Persoană de contact**

Dana Țupa

*Primul Expert Yoga Teacher din România  
acreditat de Yoga Alliance International USA  
cu cea mai înalta calificare, E-RYT500*

*Fondatorul PURNA Yoga Academy*

**Telefon:** 0727.563.529

**Email:** [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

**Website:** [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

Transmite,  
Dr. Tănase Tasețe  
Director General  
Plus Communication  
0725.465.508

