



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

Website: www.purna.ro

09.08.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Cunoscut profesor de yoga te învață cum să slăbești inteligent

Lipsa de mișcare, alimentația dezorganizată, nerespectarea orelor de odihnă și factorii de stres reprezintă principalele motive pentru care aproape 4 din 10 adulți sunt supraponderali, iar 13% sunt obezi. În acest context, mulți oameni care se luptă cu kilogramele în plus caută rețete-minune pe Internet, sperând că pastile sau un ceaiuri anume le pot rezolva problema, însă puțin dintre aceștia caută factorul care declanșează un stil de viață haotic.

Dana Țupa, unul dintre cei mai cunoscuți profesori de yoga din România, consideră că, înainte să cautăm metode facile de a slăbi, trebuie să identificăm care sunt greșelile majore pe care le fac majoritatea persoanelor supraponderale și să învățăm să adoptăm un stil de viață prin care să slăbim inteligent.

- 1. Persoanele supraponderale mănâncă chiar și când nu există senzația de foame.** „Există studii științifice care demonstrează că uneori senzația de foame vine de la ... sete sau deshidratare. Suntem peste 60 % apă, atunci de ce să nu bem apă? Apa nu înseamnă ceai, cafea sau alte băuturi care conțin apă, ci doar apă pură. Undeva între 2 și 3,5 litri pe apă pe zi este normal a se consumă pentru a fi sănătos și hidratat”, explică profesoara de yoga Dana Țupa. Se pare că indicatorii reali ai unei cantități corecte de apă pe care ar trebui să o consumăm zilnic sunt urina incoloră și inodoră.
- 2. Persoanele supraponderale mănâncă mai mult decât este necesar.** “Când îți dai seama de asta? Dacă simți că ești sătul ”până în gât” și că abia te miști sau ai stomacul plin, atunci clar ai mâncat în exces chiar dacă ești vegetarian, vegan sau raw vegan. Stomacul, în mod normal, ar trebui umplut cam trei sferturi, astfel încât să existe loc pentru procesul de digestie. Dacă simți că ți-e somn după ce mănânci, atunci sigur ai mâncat prea mult și corpul cere pauză pentru a digera”, declară profesoara de yoga Dana Țupa.
- 3. Gustările dintre mese din plictiseală, fast-food, băuturile carbogazoase și alcoolul.** “Mulți aleg fast-food-urile, beau băuturi carbogazoase și spun că sunt light și nu au zahăr. Poate e parțial adevărat, dar acea băutură e plină de chimicale, iar substituenții zahărului sunt mai nocivi decât zahărul în sine. Să nu ne păcălim singuri că bem ceva sănătos dacă citind conținutul acelei băuturi, cu excepția apei, nu vedem





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

Website: www.purna.ro

niciun ingredient natural. De asemenea, alcoolul – peste o anumită cantitate – este tratat de ficat ca fiind grăsime, întrucât acesta nu are capacitate de a-l procesa, ci doar de a-l stoca pe unde poate”, este de părere Dana Țupa.

Ce e de făcut? Există câteva cai mari ”de atac”:

1. **Efortul fizic constant este fundamental.** “Dacă dorești să scapi de kilogramele în plus, efortul fizic constant - mersul la sală, trasul de fiare, aerobicul, alergare etc – este răspunsul. Doar că odată ce te oprești din activitățile cu care deja corpul tău s-a obișnuit, revii la greutatea inițială, căci de cele mai multe ori nu se schimbă nimic în obiceiurile tale culinare”, explică profesoara de yoga Dana Țupa.
2. **Dietele frustrante și restrictive pot fi și mai dăunătoare.** “Dacă mai ai frustrări interioare și uneori probleme emoționale atașate greutății suplimentare, o dietă restrictivă nu face nimic altceva decât să adauge alte frustrări. Mai mult, după unele celebre diete, mulți îngurgitează carne cu nemiluita și aduc o concentrație și mai mare de proteine în corp, neținând cont că și așa se mănâncă proteine mai multe decât necesarul zilnic. Poate ieși ceva bun din asta? Odată ce termini dieta sau dietele, corpul reacționează ca la război: acum e momentul să asimilăm tot din fructele, dulciurile și pâinea pe care nu le-am consumat în timpul dietei, căci nu se știe când vine grămadă altă dietă restrictivă. La ce sunt de fapt bune proteinele? Simplist vorbind, la ”reparat” celulele sau pentru creștere, pentru obținerea unei mase musculare suplimentare. Atunci de unde psihoza asta cu mâncatul proteinelor zilnic, căci nu suntem în creștere, nu suntem bolnavi mereu și nici nu ne cresc mușchii de la răsărit până la apus?!”, declară Dana Țupa.
3. **Mintea ne invită la masă!** În opinia specialistului, cea mai simplă, ușoară, normală cale de a dobândi greutatea dorită este să lucrăm cu mintea. “Este atât de simplu. Îți setezi în mod conștient ce dorești să obții și te apuci de treabă. Sunt multiple cai, iar subiectul este mult mai complex, însă cert este că tot ce setăm conștient, devine automatism subconștient prin repetare, obicei și atitudine sau cu alte cuvinte, ce gândim, aceea devenim. Procesul este mai lent, dar sigur. Ne vom trezi brusc că avem alte obiceiuri culinare, că începem să facem mișcare, că slăbim constant și mai ales sănătos. Prin urmare, cu efort minim și cu răbdare, obținem ce ne dorim”, conchide profesoara de yoga Dana Țupa, fondatoarea [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.

Dana Țupa este Expert Yoga Teacher 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 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



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin

agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu



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

Website: www.purna.ro

Romania, 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

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

Fondatorul PURNA Yoga Academy

Telefon: 0727.563.529

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

Transmite,

Dr. Tănase Tasețe

Director General

Plus Communication

0725.465.508

