

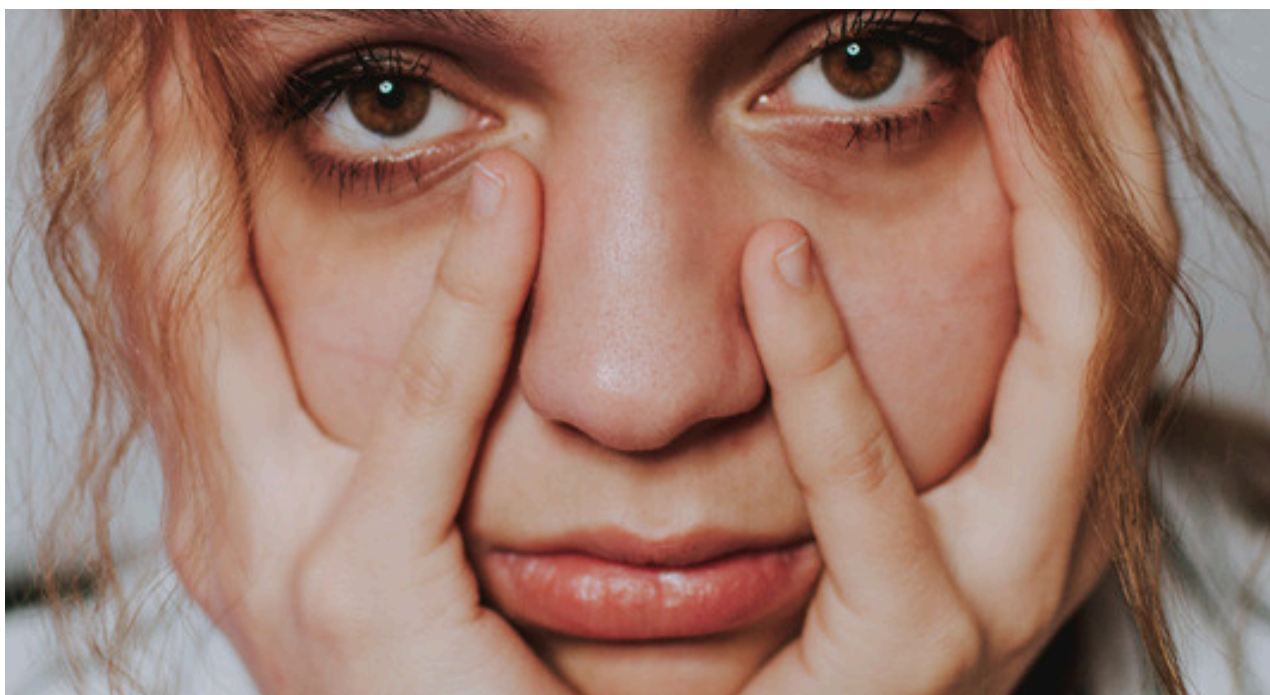
ZA UMIRJEN FOKUS IN HORMONSKO RAVNOVESJE

LOTY®
skrivnost moje moči

KAZALO

KO UM ZAMOLČI, TELO SPREGOVORI	01
STRES IN FOKUS, KJE SE ZAPLETE?	02
AKUTNI VS. KRONIČNI STRES IN NJEGOV VPLIV NA HORMONE	04
KAKO TELO ODREGIRA NA DOLGOTRAJNI STRES?	06
KADAR JE STRESA PREVEČ, POSLUŠAJ TELO	07
NAJPOGOSTEJŠI ZNAKI KRONIČNEGA STRESA	08
PREHRANA – TVOJ ZAVEZNIK PRI SPROŠČANJU IN HORMONSKEM RAVNOVESJU	10
NAČINI SPROŠČANJA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU	12
HORMONSKO RAVNOVESJE IN STRES – NEVIDNA ZANKA	17
KAJ LAHKO NAREDIŠ ZA SVOJE DOBRO POČUTJE?	20
NARAVNA PODPORA ZA UMIRJEN UM IN JASNEJŠE MISLI	21
RITUAL UMIRJENEGA FOKUSA	26
NASLEDNJI KORAK?	29

KO UM ZAMOLČI,



TELO SPREGOVORI

Nisi sama, če včasih pozabiš, zakaj si odprla hladilnik. Če se ti misli razbežijo že pri prvem odstavku ali če ti dnevne obveznosti požrejo toliko energije, da ob večerih nimaš več moči za stvari, ki jih imaš rada. V sodobnem tempu življenja, polnem obveznosti, informacij in notranjih pritiskov, **se ženske pogosto najdemo v začaranem krogu stresa, utrujenosti in porušenega hormonskega ravnovesja.**

Ne glede na to, ali si študentka, zaposlena ženska, mama ali vse hkrati – če se spopadaš z notranjo napetostjo, raztresenostjo, občutkom izgorelosti ali nihanjem razpoloženja, je verjetno, da **tvoja stresna os in hormoni kličejo po podpori.**

STRES vs. FOKUS

Kje se zaplete?

Stres ni le psihološki odziv, temveč biološki alarm, ki sproži mehanizem "boj ali beg". V akutnih situacijah nam pomaga, da se osredotočimo in ukrepamo, **težave pa nastanejo, ko postane dolgotrajen**. Hiter življenjski tempo brez počitka vodi v izčrpanost in kronično aktivacijo HPA-osi, ki uravnava stresni odziv.

Takrat se poveča izločanje kortizola – hormona stresa. Če je stres dolgotrajen, ostajajo ravni kortizola povišane, kar negativno vpliva na telo in um. Ker kortizol uravnava presnovo, imunski sistem in spanje, njegovo kronično zvišanje izčrpava telo in ruši hormonsko ravnovesje.



REŠITEV JE LE KLIK STRAN

Povišan kortizol začne vplivati tudi na druge hormone, kot sta estrogen in progesteron, kar lahko vodi do hormonskega neravnovesja, ki je pogosto povezano z motnjami menstruacijskega cikla, težavami s plodnostjo, pogostimi PMS simptomi in nenadzorovanimi nihanji razpoloženja.

To pa še dodatno obremenjuje naš živčni sistem, povzroči nespečnost, utrujenost in zmanjšano mentalno zmogljivost. Posledice so lahko občutne tudi na nivoju osredotočenosti in sposobnosti pomnjenja.

Ko je stres v telesu stalno prisoten, začne negativno vplivati na našo sposobnost koncentracije in fokusa. Posledično postanemo bolj pozabljivi, se težje osredotočimo na naloge, ki zahtevajo večjo mentalno energijo, in naletimo na težave pri organizaciji dneva. To se lahko odraža tudi kot "megleni" občutek v mislih, ki ovira vsakodnevne aktivnosti, kot so delo, študij ali skrbi za družino.

Poleg tega dolgotrajen stres povzroči tudi fizične simptome, kot so napetost v mišicah, prebavne težave, bolečine v glavi in mišicah ter spremembe v telesni teži. Ko telo ni sposobno obvladovati nenehnega stresa, pride do izčrpanosti, zaradi katere je težko najti energijo za vsakodnevne naloge. Kronična utrujenost in izgorelost, ki ju povzročata dolgotrajni stres in hormonska nihanja, lahko dodatno poslabšata našo sposobnost obvladovanja vsakdanjih izzivov.

AKUTNI VS. KRONIČNI STRES

in njegov vpliv na hormone

AKUTNI STRES	KRONIČNI STRES
Kratek (npr. izpit, javni nastop)	Dolgotrajen (npr. delo, odnosi)
Začasno povišan kortizol in adrenalin	Dolgotrajno povišan kortizol, motena HPA-os
Izboljšana osredotočenost, energija, hitrejše reakcije	Utrujenost, PMS, motnje cikla, izguba libida, nespečnost

Zgodi se, da pozabimo, kaj smo želele povedati, da občutimo **občutek "meglenih" misli in zmedenosti**, da izgubljam fokus na nalogah, ki zahtevajo več pozornosti. To pa nas lahko pripelje do občutka, da nismo dovolj produktivne, da nas poplava nalog duši in da ne moremo opraviti niti osnovnih nalog.

Včasih pozabimo na najpreprostejše rešitve – kot je **podpora živčnemu sistemu, naravni ritmi in moč adaptogenov** – ker smo preveč osredotočene na naloge, ki jih moramo opraviti, in na obveznosti, ki nas čakajo. Vendar so **te osnovne rešitve ključnega pomena za povrnitev ravnovesja in obvladovanje stresa na dolgi rok**. Ko smo pod stresom, si pogosto ne vzamemo časa za sprostitev, kar le še poglobi težave. Pomembno je, da si prizadevamo za celostno podporo telesu in umu, saj le tako lahko **ponovno vzpostavimo ravnovesje in obnovimo svojo energijo**.



KAKO TELO ODREGIRA NA DOLGOTRAJNI STRES?

Stres ima tri faze, skozi katere telo prehaja:

Alarmna faza

Telo se aktivira v odziv "boj ali beg", s povečanjem adrenalina in kortizola. To vodi v pospešeno bitje srca, hitrejšo dihanje, potenje in občutek nemira.

Faza odpora

Telo se skuša prilagoditi, vendar napetost traja. Posledica so napete mišice, utrujenost in zmanjšana motivacija.

Faza izčrpanosti

Energijske rezerve so izčrpane, kar vodi do kronične utrujenosti, hormonskega neravnovesja, pozabljivosti in tesnobe.

Če stresor ne izgine, telo ostane v stanju pripravljenosti, kar dolgoročno vodi v številne zdravstvene težave, vključno z napetostmi, prebavnimi motnjami, motnjami spanja in nihanji razpoloženja.

KADAR JE STRESA PREVEČ POSLUŠAJ TELO

Telo nam pogosto pošilja **subtilna opozorila**, da je pod prevelikim pritiskom. Simptomi dolgotrajnega stresa se pogosto pojavijo počasi in jih najprej pripisujemo prehodnemu slabemu dnevu ali stresnim situacijam. Ko stres postane dolgotrajen, lahko **postanejo ti simptomi stalnica**, če jim ne posvetimo pozornosti.



NAJPOGOSTEJŠI ZNAKI KRONIČNEGA STRESA VKLJUČUJEJO

1.

Težave s koncentracijo, zbranostjo in pomnjenjem – ko je stres prisoten, se zdi, da je težje osredotočiti se na naloge, spomin se slabša, misli pa so zmedene.

2.

Utrujenost, ki ne mine niti po spanju – telesna in mentalna izčrpanost se lahko pojavi, tudi ko imamo dovolj spanca, saj stres oslabi našo sposobnost regeneracije med počitkom.

3.

Nihanja razpoloženja, občutek tesnobe ali razdražljivost – dolgotrajni stres lahko povzroči pogosta nihanja razpoloženja, občutek notranje napetosti ali nenadno izbruhe jeze.

4.

Občutek izgorelosti, pomanjkanje motivacije – lahko se pojavijo občutki nemoči in brezvoljnosti, kar vodi do zmanjšane motivacije za vsakodnevne naloge.

5.

Motnje spanja – stres lahko vpliva na kakovost spanja, zaradi katerega smo čez dan še bolj izčrpane.

6.

Pogoste okužbe in oslabljena odpornost – nenehen stres oslabi imunski sistem, zaradi česar smo bolj dovzetni za okužbe.

7.

Prebavne težave (napihnjnost, zaprtje, razdraženo črevesje) – stres lahko negativno vpliva na prebavni sistem, povzroča napihnjnost in motnje v prebavi.

8.

Zmanjšan libido – zaradi vpliva na hormone in splošnega občutka utrujenosti lahko pride do zmanjšanja spolne želje.

9.

Hormonska nihanja (npr. neredne menstruacije, PMS) – stres lahko vpliva na menstrualni ciklus, kar povzroči nepravilnosti, močnejši PMS ali celo izostanek menstruacije.

Ko telo preide iz faze odpora v fazo izčrpanosti, je sposobnost obvladovanja stresa močno zmanjšana. **Stres je še posebej škodljiv, ko se začne nabirati in traja dalj časa.** Zato je zgodnje prepoznavanje teh znakov, ključno za ohranjanje ravnovesja. **Pravočasna podpora in ukrepanje so izjemno dragocena za preprečevanje dolgoročnih težav.**

PREHRANA – TVOJ ZAVEZNIK PRI SPROŠČANJU IN HORMONSKEM RAVNOVESJU

Tudi izbira hrane vpliva na tvojo notranjo stabilnost. **Nekatera hranila spodbujajo tvorbo serotonina, zmanjšujejo vnetne procese v telesu in uravnavajo odziv na stres.** Tvoje telo ti bo hvaležno, če boš v svoj jedilnik vključila naslednja priporočila:

Redni obroki

pomagajo ohranjati stabilno raven sladkorja v krvi, kar zmanjša nihanje razpoloženja in napade lakote.

Zajtrk z beljakovinami

jajca, grški jogurt, semena ali oreški prispevajo k stabilni energiji čez dan.

Temnozelena zelenjava

špinača, ohrovt in brokoli so bogati z magnezijem, ki pomaga pri sprostitvi mišic.

Omega-3 maščobne kisline

anena semena, orehi ali mastne ribe prispevajo k boljšemu razpoloženju in delovanju možganov.

Polnovredni ogljikovi hidrati

kvinoja, oves, ajda in rjavi riž pomagajo pri tvorbi serotonina.

Fermentirana živila

jogurt, kefir, kislo zelje uravnavajo črevesno mikrobioto, ki vpliva na naše psihično počutje.

Izogibanje presežku kofeina in sladkorja

saj lahko dodatno obremenita živčni sistem in povzročita nihanje razpoloženja.

**Hrana ni le gorivo – je tudi informacija, ki jo telo prejme.
Naj bo ta informacija nežna, hranljiva in podporna.**



NAČINI SPROŠČANJA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Za obvladovanje stresa in ohranjanje notranjega ravnovesja je ključnega pomena, da **vključimo sprostitvene tehnike v svojo dnevno rutino**. Včasih pozabimo, kako pomembno je, da si vzamemo čas za sebe, še posebej v svetu, kjer so naloge in obveznosti nenehno prisotne. Pomembno je, da si dovolimo umik od vsakdanjih skrbi, saj le tako lahko obnovimo svojo energijo in ohranimo mentalno jasnost.

Tukaj je nekaj učinkovitih načinov, kako lahko vsak dan poskrbiš za svojo sprostitev, da bi obvladovala stres in povečala svoje dobro počutje:

Dihalne vaje

Dihanje je eden najpreprostejših, a najučinkovitejših načinov za zmanjšanje stresa. Globoko trebušno dihanje je odličen način za pomiritev telesa in uma. **Enostavna tehnika, kot je metoda 4-7-8 (4 sekunde vdih, 7 sekund zadrževanja diha, 8 sekund izdih)**, lahko pripomore k zmanjšanju ravni kortizola in umiri srčni utrip. Le nekaj minut te vaje dnevno lahko bistveno izboljša tvoje razpoloženje in zmanjšanje tesnobe.

Jutranji sprehod

Začeti dan z gibanjem na svežem zraku je neverjetno učinkovito pri stabilizaciji cirkadianega ritma, kar vpliva na boljšo kakovost spanja in višjo raven energije čez dan. **Poskusite 20–30 minutni sprehod v naravi, še posebej v zgodnjih jutranjih urah**, ko je zrak svež in okolje mirno. Gibanje na svežem zraku zmanjša nivo stresa, povečuje raven serotonina in pomaga telesu prilagoditi notranje biološke procese.

Topla kopel z dodatkom magnezijevih soli

Ena izmed najboljših in najbolj sproščujočih rutin za obvladovanje stresa je, da si **privoščiš toplo kopel**. Magnezij je znan po tem, da sprošča mišice, uravnava živčni sistem in pomaga pri boljšem spancu. Dodajanje magnezijevih soli v vodo lahko dodatno pripomore k boljši absorpciji magnezija skozi kožo, kar zmanjša napetost v mišicah in pripomore k občutku sprostitve. **Uporaba eteričnih olj, kot je lavanda, lahko poveča pomirjevalni učinek kopeli.**

Aromaterapija

Aromaterapija je še ena od prijetnih in učinkovito sproščujočih metod, ki lahko zmanjša stres in izboljša tvoje razpoloženje. **Uporaba eteričnih olj, kot so sivka, bergamotka ali kadilo, dokazano pomaga zmanjšati tesnobo, napetost in izboljšati kakovost spanja.** Te dišave imajo pomirjevalne učinke na um in telo, zato jih lahko uporabljaš v obliki difuzorja, kopeli ali kot masažno olje.

Digitalni odklop

V današnjem času, kjer smo nenehno obdani z informacijami in tehnologijo, je pomembno, da se redno umaknemo od ekranov. Modra svetloba iz zaslonov zavira tvorbo melatonina, hormona spanja, kar lahko vpliva na kakovost spanja. Zato je **priporočljivo, da vsaj eno uro pred spanjem izklopiš vse elektronske naprave, kot so telefon, računalnik in televizija.** Namesto tega se lahko **posvetiš dejavnostim, kot so branje knjige, meditacija ali preprosto sprostitev ob tišini.**

Pisanje dnevnika

Pisanje je zelo močna tehnika za obvladovanje stresa. Ko svoje misli in občutke zapišeš, si omogočiš, da jih izpustiš in organiziraš. **Pisanje dnevnika ti pomaga razumeti vire stresa,** omogoča ti, da se osredotočiš na pozitivne stvari v tvojem življenju in poveča tvojo čustveno jasnost. **Preprosto si vzemi nekaj minut vsak večer, da napišeš svoje misli, kar bo pomagalo pri sprostitvi in pripravilo tvoje telo na miren spanec.**

Joga ali raztezanje

Redna joga ali preproste raztezne vaje, še posebej pred spanjem, pripomorejo k zmanjšanju mišične napetosti, sprostijo telo in umirijo živčni sistem. **Joga spodbuja globoko dihanje in omogoča povezanost telesa in uma.** Postopoma pomaga pri večji fleksibilnosti, stabilnosti in sproščenosti. Joga je tudi izvrstna metoda za izboljšanje gibljivosti in odpravo napetosti v telesu, ki nastane zaradi stresa.

Redna rutina spanja

Ena izmed ključnih dejavnikov za obvladovanje stresa je kakovosten spanec. Ko telo ni spočito, je težko obvladovati vsakodnevne izzive in stres. Pomembno je, da vzpostaviš redno spanec, kar pomeni, da si **vsak večer ob istem času privoščiš počitek in se prebudiš ob podobni uri.** Upoštevanje zdrave spalne rutine omogoča, da telo in um okreva ter se pripravi na nov dan.



“SPROŠČANJE NI LUKSUZ, AMPAK NUJA, DA OHRANIMO SVOJO DUŠEVNO IN TELESNO STABILNOST.”

Z vključitvijo zgoraj omenjenih tehnik v svojo vsakodnevno rutino, si ne samo olajšamo vsakodnevne izzive, ampak tudi izboljšamo kakovost našega življenja.

Ne pozabi, da je ključno, da si vzameš čas zase in ustvariš navade, ki ti pomagajo ostati **mirna in osredotočena tudi v najtežjih trenutkih.**



HORMONSKO RAVNOVESJE IN STRES – NEVIDNA ZANKA

Hormoni so naši notranji regulatorji, ki usklajujejo številne telesne funkcije. Med drugim **urejajo razpoloženje, energijo, spanje, apetit, menstrualni cikel, libido in še mnogo več**. Ko smo pod dolgotrajnim stresom, se hormonski sistem začne odzivati – pogosto v smeri neravnovesja, ki lahko poslabša vsakodnevno počutje.

Pri ženskah so ta nihanja še posebej izrazita, saj so **naši hormoni naravno bolj občutljivi na zunanje in notranje spremembe**. Kronični stres povzroča dolgotrajno aktivacijo osi hipotalamus–hipofiza–nadledvična žleza (HPA-os), kar pomeni, da telo nenehno proizvaja večje količine kortizola – hormona stresa. Ta hormon je sicer pomemben za telesni odziv v akutnih situacijah, vendar ob dolgotrajni prisotnosti kortizola v telesu začne zavirati delovanje drugih hormonov, zlasti spolnih hormonov, kot so progesteron in estrogen.



TO LAHKO VODI DO:

1. **Nihanja razpoloženja** – povečana raven kortizola lahko povzroči tesnobo, razdražljivost ali celo depresijo.
2. **Težav z menstruacijo** – stres lahko povzroči nepravilnosti v menstrualnem ciklusu, boleče menstruacije ali močnejši PMS.
3. **Utrujenosti in izgorelosti** – kljub zadostnemu spancu lahko ostajamo izčrpane, saj stres še naprej negativno vpliva na našo regeneracijo in energijo.
4. **Težav s spanjem** – tudi ob fizični izčrpanosti lahko stres ohranja povišane ravni kortizola, kar vodi v nespečnost ali slabšo kakovost spanja.
5. **Zmanjšanega libida in motivacije** – povišan kortizol lahko zmanjša spolno željo in motivacijo za vsakodnevne naloge.
6. **Sprememb v telesni teži** – stres lahko vpliva na povečanje telesne teže, še posebej okoli pasu, saj kortizol spodbuja shranjevanje maščob.
7. **Občutka "meglenih misli"** – dolgotrajni stres zmanjša kognitivne funkcije, kar povzroči občutek zmedenosti in pomanjkanja jasnosti.

Povezava med stresom in hormoni je dvosmerna: **stres vpliva na hormone, hormonska nihanja pa povečujejo dovzetnost za stres.** Ta neprekinjeni cikel lahko vodi v stanje, kjer se vsakodnevni simptomi stresa še poglobljajo.

Zato je pomembno, da se osredotočimo na obvladovanje stresa ter podporo hormonskemu ravnovesju, da prekinemo ta začarani krog.

Za ohranitev ravnovesja je ključno, da poskrbimo za **sprostitev, kakovosten spanec, pravilno prehrano in telesno aktivnost.** Prav tako moramo poskrbeti za hormone in njihove funkcije, tudi tam, kjer jih morda ne čutimo neposredno, a se to pokaže v naših vsakodnevni odzivih.

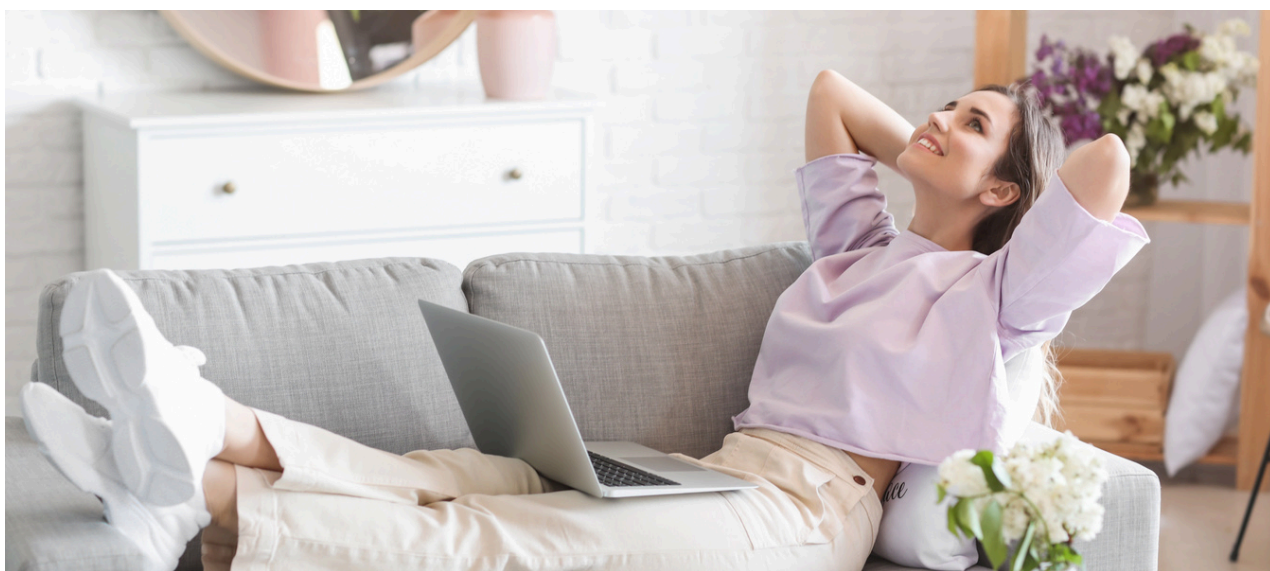


KAJ LAHKO NAREDIŠ ZA SVOJE DOBRO POČUTJE?

Pomembno je, da prepoznaš prve znake izčrpanosti in poslušáš svoje telo. **Ključnega pomena za regeneracijo sta zadosten počitek in sprostitiv.** Prav tako je pomembno ustvariti podporno okolje, kjer so vključeni čas zase, pogovor z bližnjimi in stik z naravo.

Za dolgotrajno ravnovesje in zdravje so uporabne tudi naravne rešitve, kot so **adaptogeni, vitamini skupine B, magnezij in druge učinkovine.** Te sestavine podpirajo tvoje telo, um in hormone, brez da bi še dodatno obremenjevale tvoj že tako napolnjen vsakdan.

Ustvarjanje zdravih dnevni navad, kot so **zadostno spanje, sprostivne tehnike, gibanje in uravnotežena prehrana,** so temelj za obnovo energije in obvladovanje stresa. Pomembno je, da poskrbiš za vsak vidik svojega počutja, kar ti bo pomagalo ohraniti notranje ravnovesje tudi v zahtevnih časih.



NARAVNA PODPORA ZA UMIRJEN UM IN JASNEJŠE MISLI

Ko telo začne pošiljati signale izčrpanosti, so lahko naravne učinkovine pravo zdravilo za obvladovanje stresa in izboljšanje fokusa. Stres vpliva na naše telo in um na različne načine, zato je pomembno, da se odločimo za **rešitve, ki podpirajo naše telo in hkrati uravnavajo um in hormonske funkcije**. Naravne učinkovine, kot so adaptogeni, vitamini skupine B, magnezij in druge ključne sestavine, igrajo ključno vlogo pri obvladovanju stresa in vzdrževanju mentalne stabilnosti.



Adaptogeni

Adaptogeni so rastline, ki **pomagajo telesu pri prilagajanju na stresne situacije**, ne da bi povzročile škodljive stranske učinke. Njihovo delovanje temelji na tem, da podpirajo ravnovesje v telesu, uravnavajo hormonske procese in krepijo odpornost na stres. Adaptogeni, kot sta ashwagandha in rhodiola, so med najbolj raziskovanimi in uporabljanimi učinkovinami za **pomoč pri obvladovanju stresa in utrujenosti**.

Ashwagandha (*Withania somnifera*) je znana rastlina, ki se uporablja v ajurvedski medicini in je še posebej učinkovita pri zmanjševanju stresa in tesnobe. Ashwagandha pomaga pri uravnavanju ravni kortizola – hormona stresa, ki se povečuje v obdobjih, ko je telo pod velikim stresom. Poleg tega ashwagandha prispeva k večji notranji stabilnosti, izboljšanju kakovosti spanja in večji odpornosti na stres. Njena dolgoročna uporaba lahko pripomore k bolj stabilnemu hormonskemu ravnovesju, kar je še posebej pomembno za ženske, ki se soočajo z nihanji hormonov zaradi stresa, menstrualnih ciklov ali menopavze.

Rhodiola rosea (rodiole) je adaptogen, ki **pomaga telesu pri boju proti fizičnemu in mentalnemu stresu**. Znanstvene študije so pokazale, da rodiole **podpira kognitivne funkcije, kot so spomin, osredotočenost in hitrost mišljenja, ter zmanjšuje utrujenost in povečuje energijo**. Pomaga pri izboljšanju mentalne zmogljivosti, zlasti v obdobjih povečanega mentalnega napora, kot so izpitna obdobja ali obremenitev pri delu.

Vitamini B

Vitamini skupine B so ključni za **delovanje našega živčnega sistema**, saj pomagajo pri prenosu živčnih impulzov, metabolizmu energije in uravnavanju razpoloženja. Ko smo pod stresom, naše telo porablja vitamine skupine B hitreje, zato je pomembno, da jih vključimo v svojo prehrano ali kot dodatek. B-vitamini, kot so B6, B12 in folna kislina, prispevajo k **boljši koncentraciji, zmanjševanju utrujenosti in izboljšanju razpoloženja**. Pomanjkanje teh vitaminov lahko pripelje do povečane občutljivosti na stres, kar poslabša naše sposobnosti za obvladovanje vsakodnevnih izzivov.

Magnezij

Magnezij, mineral za sprostitvev, ima pomembno vlogo pri **obvladovanju stresa in zmanjševanju napetosti v mišicah**. Ko je telo pod stresom, se raven magnezija pogosto izčrpa, kar vodi do težav, kot so napetost v mišicah, glavoboli, težave s spanjem in povečana utrujenost. Magnezij pomaga uravnavati živčni sistem, izboljšuje kakovost spanja in prispeva k boljši fizični in psihični odpornosti. Ena izmed najboljših oblik magnezija za sprostitvev je magnezij glicinat, saj je ta oblika visoko biorazpoložljiva, kar pomeni, da jo telo hitro absorbira brez draženja prebavnega sistema.

L-Teanin

L-teanin, aminokislina, ki jo najdemo v zelenem čaju, je še ena učinkovita sestavina za obvladovanje stresa. L-teanin **spodbuja občutek umirjenosti**, hkrati pa ne povzroči zaspanosti. Izboljša **osredotočenost, zmanjša notranji nemir** in **pomaga pri ohranjanju jasnega fokusa** v stresnih situacijah. Ko kombiniramo L-teanin z drugimi pomirjevalnimi učinkovinami, kot je magnezij, dobimo sinergijski učinek, ki podpre naše telo in um, da se učinkoviteje spopadejo z vsakodnevnimi izzivi.

Cink

Cink je mineral, ki ima pomembno vlogo pri **delovanju imunskega sistema** in **podpira kognitivne funkcije**. Znanstvene raziskave so pokazale, da cink pripomore k uravnavanju ravni kortizola in izboljšanju duševne jasnosti, zlasti v stresnih obdobjih. Pomanjkanje cinka lahko vodi do povečane občutljivosti na stres, težav z osredotočenostjo in zmanjšane mentalne zmogljivosti.



Vse te učinkovine skupaj tvorijo učinkovito naravno podporo za obvladovanje stresa in povečanje mentalne jasnosti. V izdelku **Focus Queen so skrbno izbrane sestavine**, ki so zasnovane z mislijo na ženske in njihove specifične potrebe v obdobjih stresa in hormonskih nihanj. Ta formula ponuja celovito podporo, ki spodbuja boljšo koncentracijo, večjo odpornost na stres ter boljše hormonsko ravnovesje.

Naravna podpora ni le v tem, da se spopademo z trenutnim stresom, temveč tudi v tem, da **podpiramo svoje telo in um dolgoročno**. Učinkovine, kot so adaptogeni, vitamini skupine B, magnezij in druge hranilne snovi, so ključne za obnovo ravnovesja, kar nam omogoča, da se **lažje spopademo z vsakodnevnimi izzivi, ohranimo mentalno jasnost in izboljšamo splošno počutje**.

ŽELIM UČINKOVITO POMOČ

RITUAL UMIRJENEGA FOKUSA

Pomembno je, da telesu vsak dan ponudimo podporo, ki jo potrebuje – brez dodatnih obremenitev. Zato naj bo tvoja rutina preprosta in prijetna.

Zutranji ritem

1 kapsula Focus Queen s kozarcem vode, nekaj minut za mentalno naravnavo (dihanje, hvaležnost, zapis ciljev), nato začni z nalogami, ki zahtevajo največ fokusa.

Večerni ritem

1 kapsula Focus Queen s kozarcem vode vsaj 1 uro pred spanjem, izklop ekranov in zvočnih dražljajev ter sprostitvena rutina (topla kopel, nežna glasba, meditacija).



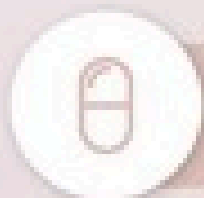
LOTY FOKUS QUEEN MIREN UM, JASNE MISLI, NEPREMAGLJIVA TI!

Sinergična kombinacija izvlečka rhodirole in ashwagandhe, z dodanim magnezijem in izbranimi vitamini B **za podporo našega živčnega in psihološkega sistema.**

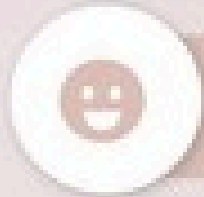
Redna podpora z zgoraj naštetimi hranili lahko **pomaga telesu ponovno vzpostaviti ravnovesje, olajšati soočanje z vsakodnevnimi izzivi, ohranjati bister um ter prispevati k boljšemu počutju** – vse to na naraven in nežen način.

ŽELIM UČINKOVITO POMOČ





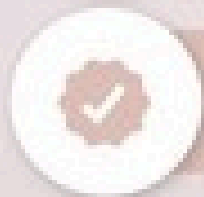
Uravnaj kortizol



Izboljšaj zbranost



Bodi polna energije



Umiri povišan apetit



Izboljšaj spanec



NAROČI FOCUS QUEEN ZDAJ



NASLEDNJI KORAK?

Vključi podporne navade v svojo dnevno rutino in podpri svoj notranji kompas s formulo, ki razume tvoje potrebe – kot je Focus Queen. **Focus Queen je tvoje nežno orodje za vsakdan, ko želiš več jasnosti, manj napetosti in občutek, da si spet ti. Naravno in usklajeno – v tvojem ritmu.**

Focus Queen je tvoje nežno orodje za vsakdan, ko želiš več jasnosti, manj napetosti in občutek, da si spet ti. Naravno in usklajeno – v tvojem ritmu.

LOTY – ker je tvoje zdravje, tvoja moč.