



BE WELL
ENERGY

LIMITLESS

Малим корацима до великих промена

LIMITLESS ће учинити да будеш добро: телесно, ментално и духовно

Limitless by Be Well представља иновацију у вежбању, опуштању и повезивању са собом и заједницом. Намењен је људима који цене своје време и слободу, а оствестили су значај покрета. Спремни су да инвестирају у очување и унапређење здравља, јер знају да није циљ постати здрав, већ остати здрав. Limitless је за људе који желе пуноћу живота: за човека који гради живот са смислом и сврхом.

Визија нам је да сваки појединац буде добро, уз подршку заједнице која охрабрује, мотивише и инспирише. Наша мисија је интегрисати физички тренинг са емоционалним и менталним задовољством, стварајући простор за лични раст и трансформацију. Ултимативна вредност којом се водимо је СПРЕМНОСТ за живот, изазове, пробијање менталних баријера и спремност да се мењамо и будемо добро - зарад себе, своје деце и заједнице.

Учиниће да будеш добро телесно, ментално и духовно

Покрет – Одмор – Исхрана

Требало нам је 100 година да заборавимо како смо се рађали, како смо живели и како смо умирали.

Некада је човек користио природне, биолошке механизме како би живео и преживео. Сунце, као основни извор светлости, значило је буђење и време за покрет. Скок адреналина и кортизола рано ујутру водио је човека у акцију и привређивање. Тек након физичког замора, долазило је време за оброк, а потом и за одмор. Не морамо да нагласимо да данас ништа од овога не важи. Навикли смо да мислимо да доручак мора да буде најважнији оброк, али то није правило за све. Сам назив каже *break fast* - прекид поста. Када и како ћеш га прекинути, зависи од тебе. Сунце су заменили екрани, а скроловање се испречило лучењу мелатонина. Одмор готово и да не постоји: ни телесни, ни ментални ни духовни.



BE WELL

ENERGY

ПОКРЕТ

Тело је створено за кретање



Тренинг треба да буде...

Тренинг треба да буде основна животна навика која има своје место у дану као што га имају прање зуба, састанци, оброци и повратак кући. Вежбање и јесте вид телесне хигијене, а тек последично превенција болести. Он не мора да траје сат времена. Чак и 20-30 минута дневно свесног и фокусираног вежбања довољно је да одржи човекову енергију на високом нивоу.



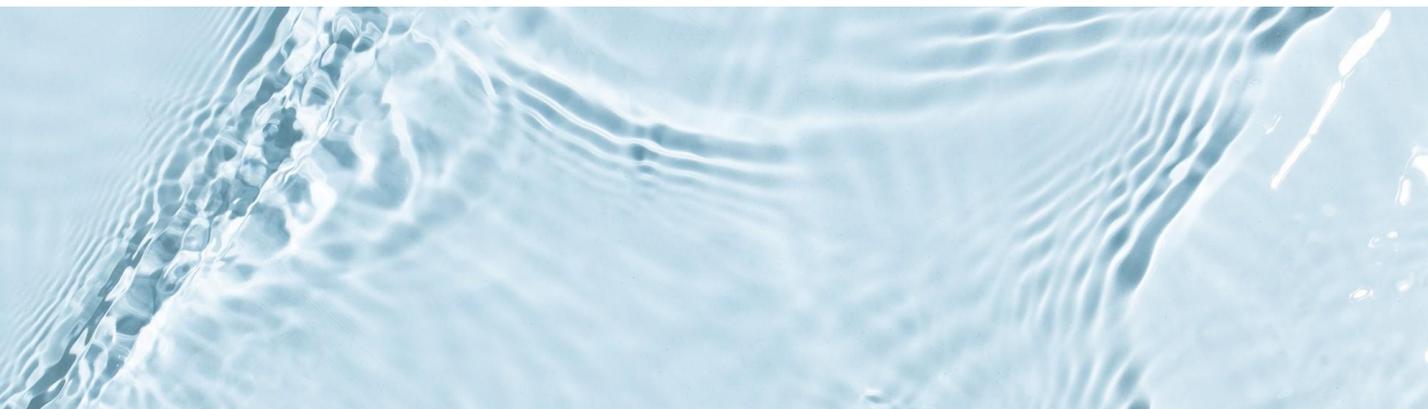
Није битно када

Док причате телефоном - шетајте. Идите на посао пешке или бициклом. Паузе користите за шетњу у парку, трчање уз реку или пак пливање на базену. Док чекате кафу, урадите кратко истезање. Једноставно је - битно је да се крећете и померате. Управо нас кретање разликује од биљака. То није морање, то је наша основна функција, попут дисања.

Наши клијенти тренирају ујутру пре свитања, неки у паузи од посла, други касно увече. Није битно када – битно им је да остану доследни и посвећени.



BE WELL
ENERGY



ПОКРЕТ

Тело је створено за кретање



Фокус је на теби, не на броју понављања

Телу не треба 5 тренинга снаге недељно, телу треба пажња. Говоримо да немамо времена, убеђени да је време наш основни ресурс. Истина је да не може да нам буде ресурс нешто чега не знамо колико имамо.



Овде градиш унутрашњи ритам у складу са собом

Избор физичке активности као и минимум од којег се креће свако поставља себи. Потребно је да урадимо оно што можемо сваког дана, а не да не урадимо оно што смо замислили.



Истина је да не знамо колико времена имамо. Наш основни ресурс је пажња.

И зато свесно треба да бирамо ка чему је усмеравамо и коме је поклањамо.

Где лута твоја пажња?

Да ли је дајеш свом уму и телу или је расипаш на безвредне ствари које ти не доносе добробит?

Тренинг треба да буде активност коју волимо. Ако уживамо у пливању, нема разлога да трчимо само зато што неко каже да је то бољи избор. Посебно у почетку, важно је прилагодити активност свом телу. Са вишком килограма, боље је почети од шетње и постепено убрзавати ритам тамо где нам то прија.



BE WELL

ENERGY

ОДМОР

Брига о себи, свом телу, уму и духу је основна људска потреба



Зашто постоји епидемија *burnout* синдрома?

Један од природних циклуса живота је: рад – умор – одмор. Када је рад здрав, он доводи до здравог умора, а здрав умор омогућава квалитетан одмор.

Здрав рад подразумева равнотежу између физичког и менталног напора. Ко ради физички, лако препозна када треба да седне и предахне. Али, зашто они који умно раде не приуште себи одмор кроз физички покрет? Можда се ментална исцрпљеност већ толико накупила да почиње да се осећа као физички умор. То није здрав умор - то је исцрпљеност. А када се исцрпљеност појави уместо умора, прави одмор постаје недостижан.

Зашто постоји епидемија *burnout* синдрома?

Зашто смо се саживели са болом у врату, рамену, леђима, глави, колену?

Нажалост, радећи само умно или само физички, од здравог циклуса добили смо:

рад - исцрпљеност - хронични умор.



Одмор од умног рада је физички замор

Оно што се не користи постаје неупотребљиво. Можда је људско тело и најбољи пример за то. Физички рад без умног напора доводи до слабљења когнитивних перформанси. Исто је са умним радом без физичког напора. Дobar пример је бутни мишић (*m. quadriceps*), који најбрже атрофира - довољна су само три дана лежења да почне да слаби.



BE WELL
ENERGY



ОДМОР

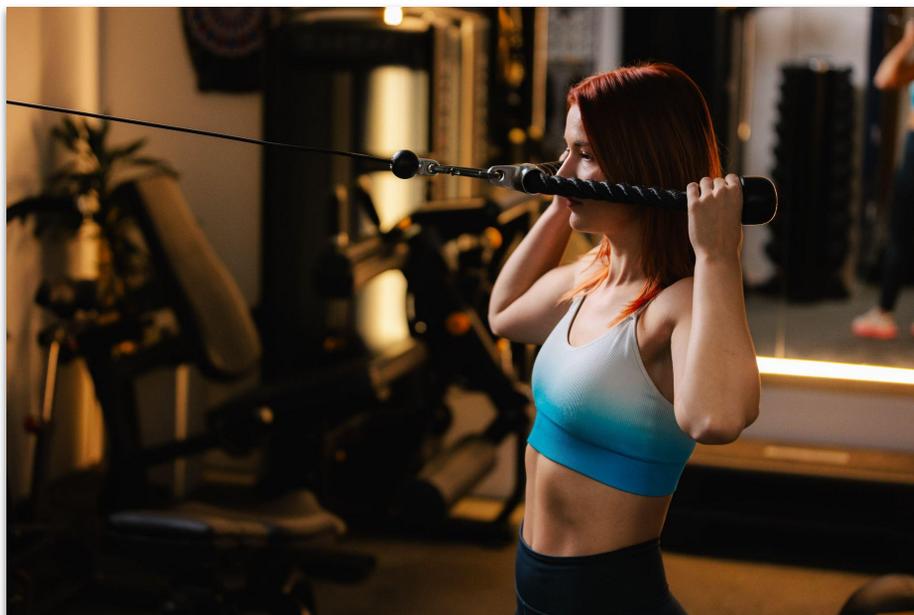
Брига о себи, свом телу, уму и духу је основна људска потреба



Целовитост као пут ка добробити

Данашњи наратив друштва је да будемо најбоља верзија себе, али човек није софтвер. Човек је телоумнодушевно биће и намерно ово пишемо као једну реч, јер када бисмо ставили везник „и” између, то би значило да су тело, ум и душа одвојени појмови које повезујемо. Не. Човек је целина и ту целовитост треба неговати.

BeWell је све ово објединио. Уз могућност коришћења теретане, спа центра са саунама и базенима, твоје тело ће се напослетку одморити. Дајмо нашем телу простора за одмор и од информација кроз BeWell догађаје у природи, кроз дружење и повезивање са људима сличних интересовања и тежњи.



ИСХРАНА

Снага је у паузи

Ако дневно једемо три оброка, и најмањи од њих заменимо шољом чаја, а друга два поставимо у размаку од шест до осам сати, без већих напора улазимо у **процес аутофагије**. Аутофагија је физиолошки процес обнове организма: елиминисање оштећених и непотребних ћелија, јачање имунитета и регулација тежине. Тај механизам саморегенерације, за који је Јошинори Осуми добио Нобелову награду, природно се активира када направимо временски прозор без хране (на пример, 16–18 сати). Током тог периода дозвољено је пити воду, чај или кафу, без шећера и млека.

Добробит аутофагије је вишеструка: од подмлађивања, преко менталне јасноће, до превенције хроничних болести. Ако је *стомак други мозак*, онда је у равнотежи исхране и равнотежа између ова два мозга: оног који размишља и оног који осећа.

Ритам у исхрани омогућава да храна престане да буде централна тема живота. Када унапред знамо у које време ћемо јести, ослобађамо ум и смањујемо импулсивне реакције. Неко ће дан започети храном, неко ће прва четири сата провести без оброка. Оно што је за све заједничко јесте да се последњи оброк не дешава четири сата пред сан, јер утицај касне хране на квалитет сна није занемарљив.

Када не одговарамо одмах на сваки унутрашњи импулс, већ га прво саслушамо, често откријемо да иза глади стоји нешто друго. Уместо хране, можда нам је потребан одмор, додир, реч, или само тренутак тишине. Повратак **мери** почиње управо ту: где престанемо да игноришемо сигнале тела, а почнемо да слушамо.



Limitless

by Be Well

*Подршка на твом путу
да будеш добро*

Придружи се Limitless заједници и откриј колико снаге, радости и мира можеш пронаћи у себи.

У нашем простору, који обухвата савремену теретану, опуштајући спа и базен, имаћеш све што ти је потребно да истражиш покрет, пронађеш меру и подржиш своје здравље. Уз подршку људи који те разумеју, корак по корак ћеш градити снажније тело, смиренији ум и испуњенији живот, зарад себе, своје породице и заједнице.



Сазнај више о програму

Limitless

by Be Well

*Подршка на твом путу
да будеш добро*

Ово су праксе које те воде ка дубљем повезивању са собом и својим телом. Велике промене почињу малим корацима које можеш направити сваког дана, у складу са својим потребама и ритмом.

Ти си тај који одлучује шта ти највише прија и шта ти помаже да будеш добро - телесно, ментално и духовно. Уз пажњу и свест, твоје тело и ум воде те ка хармонији и снази.

Limitless by Be Well пружа подршку и заједницу која мотивише и инспирише. Заједно градимо пут ка животу пуном енергије, радости и смисла: корак по корак.



BE WELL

ENERGY

