



January	February	March	April
M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4	1 2 3 4	1
8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8
15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15 16
22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22
29 30 31	26 27 28	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29

  

May	June	July	August
M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3 4 5
8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12
14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19
21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26
28 29 30 31	25 26 27 28 29 30	23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30 31

  

September	October	November	December
M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S
1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4	1 2 3 4 5
7 8 9 10 11 12 13	8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	3 4 5 6 7 8 9
14 15 16 17 18 19 20	15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	10 11 12 13 14 15 16
21 22 23 24 25 26 27	22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	17 18 19 20 21 22 23
28 29 30 31	29 30 31	26 27 28 29 30	24 25 26 27 28 29 30

# My time

RELAX STUDIO

Kažu da je siječanj najzimskiji od svih zimskih mjeseci jer je dosta hladan. Zna biti najsnježniji, ali i najsuši, a sunčanih dana je uvijek malo. A kad se dogode onda govorimo o „zubatom suncu“.

Valja nam se stoga utopli i paziti na svoje zdravlje, oslušivati svoje tijelo i podariti mu malo odmora nakon naporne godine i blagdana uz bogatu trpezu.



Spavajte dobro i dovoljno jer san je jako važan za vaše zdravlje. Dobar san poboljšava pamćenje i koordinaciju, važan je za mršavljenje, jača intelektualne i fizičke sposobnosti, te potiče ljepotu i dugovječnost.

Šetnja u prirodi s Vašim najmilijima kao i bilo koja druga fizička aktivnost su blagotvorne za Vaše zdravlje i tijela i uma.



Priušтите si u ovo poslijeblagdansko vrijeme i poneki zdravi napitak uz obilje vitamina i minerala koji će pomoći izbaciti sve one nepoželjne tvari koje smo unijeli u organizam i nataložili ih. Pročistite tijelo i um i uživat ćete u rezultatima koje ćete postići.

Za potpunu detoksikaciju tijela, te njegovo oblikovanje i njegu pomoći će vam i naši odabrani TRETMANI OBLIKOVANJA TIJELA: limfna drenaža, anticelulitna masaža, hladni i topli body wrapping, te kombinacije navedenih tretmana.



Za one koji puno sjede i suočavaju se sa sresom na poslu limfna drenaža ili presoterapija je izvanredna metoda koja pomaže pri izlučivanju štetnih tvari iz organizma kao i suvišne tekućine.



Anticelulitna masaža je vrlo učinkovita u smislu eliminacije celulita kao i toniziranja, veće čvrstoće tijela, ljepšeg sjaja kože i poboljšanja cirkulacije.





Body wrapping je provjerena i učinkovita metoda smanjenja masnih stanica i opsega tijela s vidljivim rezultatima. Istovremeno smanjuje celulit, pojavu strija i vidljivo poboljšava cirkulaciju i čvrstoću tijela.

**Za Vas smo u mjesecu siječnju 2018 pripremili prigodni popust od 20% na sve naše tretmane oblikovanja tijela uključujući i pakete tretmana.**

Sve detalje možete saznati od našeg stručnog osoblja na tel. 01 5513 507.

Podarite nam svoje povjerenje, a mi Vama nudimo provjereno dobre rezultate.



**Adresa:** Radauševa 7, 10 000 Zagreb

**Tel.:** 01 5513 507

**Mail:** [info@aldagrelax.hr](mailto:info@aldagrelax.hr)

**Web:** [www.aldagrelax.hr](http://www.aldagrelax.hr)

**Pratite nas!**



Ako želite prestati primati posebne ponude iz My time Relax studija, zatražite to odgovorom na ovaj mail.