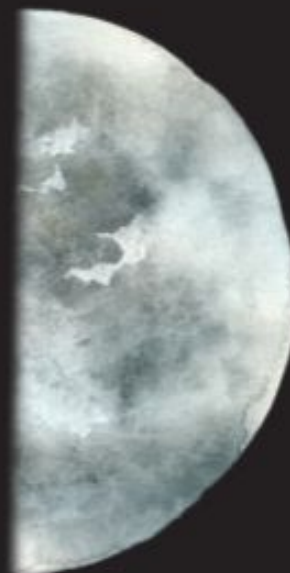


Kasvava kuu

Kasvavan kuun aikana keho kasvaa ja voimistuu. Vitamiinikuurit imeytyvät parhaiten ja keho kerää ruoasta saatavat ravinteet paremmin talteen. Väri tarttuu paremmin kiinni kasvavalla, kuin vähenevällä kuulla. Saliharjoittelussa lihas kasvaa herkemmin kasvavalla kuulla.



Vähenevä kuu

Vähenevän kuun aikana keho puhdistaa itseään. Laihdutuskuuri on hyvä aloittaa vähenevällä kuulla. Vyötärö kapenee kuun pienentyessä. Juoksulenkki polttaa rasvaa nopeammin ja kehon puhdistuskuurit tepsivät paremmin.

Vanha sanonta kuuluu "alakuu illasta, yläkuu aamusta", joka tarkoittaa sitä, että kasvavalla kuulla tehtävät hoidot kannattaa ajoittaa aamuun ja vähenevän kuun puolestaan iltaan.

