

Poruszenie

## **Wyrobienie lub utrzymanie dobrej rutyny poruszenia ciała jest podstawą naszego dobrego samopoczucia i zdrowia.**

**D**latego w kuracji **WIOSENNA ODNOWA** znajdziesz praktykę oddechową, dwie krótkie Krije, czyli energetyczne praktyki oczyszczające i sesje jogi oraz medytacji.

Od Ciebie zależy jak ułożysz sobie plan dnia, ale proponuję aby:

- o poranku pojawiła się praktyka oddechowa/oczyszczająca/medytacyjna,
- jeśli masz więcej czasu rano to wtedy również praktyka ODNOWA Yoga,
- między 15:00 a 19:00 praktyka ODNOWA Yoga\*,
- wieczorem dowolna relaksacja.

\*Tak ułożyłam sesje aby móc je łączyć. Każda trwa ok. 30 min. i jest ich 5, więc możesz je łączyć w 60 czy 90 minutowe sesje.

**D**odatkowo mam dla Ciebie kilka sprawdzonych technik, za które Twój układ trawienny, limfatyczny i krążenia Ci bardzo dziękuję.

### **NAWYKI PORUSZAJĄCE WĄTROBĘ:**

- **Jedz mniej i bardziej prosto**, jedz większy posiłek wcześniej w ciągu dnia i unikaj posiłków późnym wieczorem. Takie odżywianie zmniejszy nadmiar, poprawi trawienie i sprawi, że poczujesz się fizycznie i psychicznie lżej z większą energią.

- To dobry czas aby **wstać wcześniej i obudzić się ze słońcem**. Wyjdź na zewnątrz wczesnym rankiem i oddychaj świeżym powietrzem, spaceruj i rozciągaj się na świeżym powietrzu jeśli to możliwe. To idealny sposób na regulowanie swojego cyklu okołodobowego.
- Miej więcej kontaktu z naturą. **Energiczne spacery** na świeżym powietrzu ożywią Twoje ciało i umysł.
- Stwórz tryb ODNOWA lub **ulepsz rytm swoim dniom**, unikając tendencji do przepracowania i przeciążenia.
- Zaproś **więcej spontaniczności** i bez troski na co dzień.
- Zadbaj o **najważniejszy element regeneracji, czyli swój sen**. Staraj się kłaść spać ok. 21:00. Między 21:00 a 23:00 nasza krew odbudowuje się podczas snu i dobrze w tym okresie czasu dać jej na to przestrzeń.
- **Szczotkuj ciało na sucho przed prysznicem** oraz spróbuj auto masażu ciepłym olejem sezamowym. Najlepiej wykonaj ten masaż rano, bo pięknie pobudza ciało. Dodatkowo pod prysznicem możesz użyć peelingu z mąki z cieciorki (oczyszcza skórę z toksyn, które ciało usuwa podczas przemiany materii i nie zatyka rur). Wystarczy garść mąki aby po nałożeniu ciepłego oleju na skórę zrobić peeling całego ciała. Aby podgrzać olej możesz wstawić małą szklaneczkę do większej miski z gorącą wodą.
- Dzień bez elektroniki zmienia życie! Zrób sobie **detox cyfrowy** od komputera, telefonu i telewizora. Poświęcając więcej czasu dla siebie, bliskich i dla małych przyjemności takich jak kąpiel z solą epsom (do kupienia w zielarni), automasaż, domowe spa, wieczór z książką czy z puzzlami...

- **Detoks relacyjny.** To jest odpowiedni czas aby zrobić porządki w swoich kontaktach w telefonie i social mediach, uporządkowanie pulpitu komputera i przyjrzenie się temu czym karmisz się poza jedzeniem.
- Polecam dzień ciszy czyli **NIC TIME** bez czytania, oglądania itp.

***Nagradzaj siebie w  
przyjemny sposób  
za każdy dzień  
ODNOWY!***

