



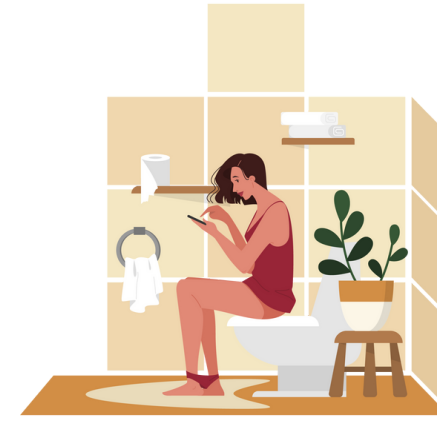
Pobudka

najlepiej przed wschodem słońca



Posiłki

śniadanie 6-8.00, obiad 12-14.00 a kolacja 18-20.00



Wypróżnienie

najlepiej jest wypróżnić się wcześniej rano



Ćwiczenia

joga, ćwiczenia rozciągające lub krótki spacer



Mycie

twarz, zęby, oczy, wyłukać nos i jamę ustną



Medytacja

zaleca się wykonanie 20-30 minutowej medytacji



Automasaż

wskazane jest wykonanie masażu olejowego



Kąpiel

Stosujemy naturalne mydła i szampony



Odpoczynek

Optymalna pora na sen to 22:00-23:00

Rutyna dnia codziennego została opracowana w ajurwedzie aby równoważyć wszystkie dosze, wprowadzić w nasz dzień spokój i równowagę oraz oczyścić organizm z toksyn.