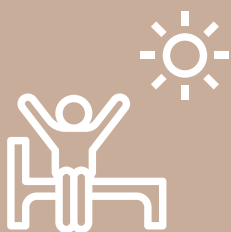


## AJURWEDYJSKA RUTYNA

6 RANO



POBUDKA, PRZECIĄGNIĘCIE SIĘ.

PORANNA TOALETA: MYCIE ZĘBÓW, JĘZYKA,  
SSANIE OLEJU KOKOSOWEGO PRZEZ KILKA  
MINUT, MYCIE OCZU, USZU, NOSA, TWARZY.

6:20 RANO



WYPIJ 250 CIEPŁEJ WODY

6:30



WYKONAJ PRAKTYKĘ JOGI NP. POWITANIE  
SŁOŃCA (20 MINUT)

WYKONAJ PRAKTYKĘ PRANAJAMY (OK. 5-10  
MINUT)

MEDYTUJ (OKOŁO 10-15 MINUT)

DOSTOSUJ PRAKTYKĘ DO POTRZEB I

WARUNKÓW, ALE NIE REZYGNUJ Z NIEJ

TYDZIEŃ 4



WYKONAJ KRÓTKI MASAŻ CAŁEGO CIAŁA  
CIEPŁYM OLEJEM SEZAMOWYM.

NASTĘPNIE WEŹ CIEPŁY PRYSZNIC

ZJEDZ ŚNIADANIE I WYKONAJ SVOJE

ZAWODOWE BĄDŹ DOMOWE OBOWIĄZKI

## AJURWEDYJSKA RUTYNA

12:00 - 14:00



ZJEDZ OBIAD, ODPOWIEDNI DLA TWOJEJ  
DOSZY

16:00 - 17:00



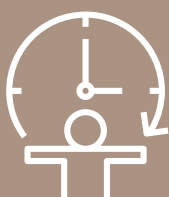
PRZESPACERUJ SIĘ, POBĄDŹ W DOMU Z  
RODZINĄ.

18:00



ZJEDZ KOLACJĘ ODPOWIEDNIĄ DLA TWOJEJ  
DOSZY

18:30 - 22:00



W TYM CZASIE ZACZNIJ SIĘ WYCISZAĆ.  
WEŹ CIEPŁY PRYSZNIC.  
JEŚLI CHCESZ, POMEDYTUJ, WYKONUJ  
CZYNNOŚCI NIEFORSUJĄCE, ODPRĘŻ SIĘ I  
OKOŁO 22:00 PÓJDŹ SPAĆ.