



## Оздоровление тела

Это базовый чек лист, с которого начинается увлекательное путешествие к осознанию прекрасной сущности себя

### 1. Вставать в 6 утра

*Это делается для того, чтобы нормализовать режим работы организма. Если вы глубокая сова, то можно попробовать вставать часов в 7/8, но при этом лечь надо не позже полуночи*

### 2. Утром и вечером ходить в ванную

*С утра -душ. Желательно контрастный. Помогает взбодриться и настроиться на продуктивный рабочий день, а для вечера хорошо подойдёт расслабляющая ванная с аромамаслами и лёгкой музыкой ( можно помедитировать, главное, чтобы никто не беспокоил)*

### 3. Обязательно 45 минут заниматься спортом.

*Это может быть йога с утра, аэробика, поход в спортзал или пробежка. В течении недели лучше чередовать разные виды активности и заниматься этим в первой половине дня*

### 4. Правильное питание

*Это означает есть маленькими порциями, 5 раз в день (завтрак-обед- ужин и два перекуса).*

### 5. Медитация

*Необязательно сидеть с задумчивым лицом в позе йоги. Медитация - это осознание себя в данном моменте. Тут важно посидеть минут 15 в полной тишине, не отвлекаясь ни на что, и отпустить все мысли. В идеале, медитировать вечером, перед сном.*