

Synkronisér dig med naturen

Kl. 6: godt tidspunkt at stå op inden tung periode.

Kl. 06-10: Kapha; roligt sind, god tid til yoga og meditation, let morgenmad.

Kl. 10-14: Pitta; Fysik aktiv, stort frokost måltid (dagens største), da stofskiftet er højest kl. 12.

Kl. 14-18: Vata; Mental aktivitet, godt at lære nyt her, spise aftensmad i slutningen af perioden (let måltid).

Kl. 18-22: Kapha; Fald til ro, vende indad, afrunde dagen; læse, meditere, snakke med venner/familie.

Kl. 22-23: Gå i seng.

Kl. 22-02; Pitta; Fordøjer, udrenser og regenererer din krop i denne fase.

Kl. 02-06: Vata; Drømmesøvn, metal udrensning.

