

TAJEMSTVÍ POHODOVÉHO DNE:

5 ranních rituálů, které ti změni celý den

1

Vychutnej si protažení v posteli!

Nespěchej, ale hezky se poval, zívni si nahlas a klidně si zařvi jako Tarzan nebo Jane. 😊

Prodýchej každý kousek těla, pošli kyslík do každé buňky a s ním i myšlenku: „Tělo moje báječné, díky, že jsi tu zase se mnou.“

2

Vědomá chůze do sprchy

Pomalinku se přesuň do sprchy a vnímej přitom všechny prsty na nohou, paty, kotníky, lýtka, kolena a kyčle.

Jemně omývej celé tělo a vědomě dýchej. Nakonec si dopřej otužování střídáním studené a vlažné vody (alespoň na dolní končetiny).

TIP! Stačí pár kapek esenciálního oleje na zem do sprchy, pustit horkou vodu a oáza smyslů je na světě!



3

Masáž a hýčkání těla

Vmasírování tělového mléka hydratuje a provoní pokožku na celý den. Po vyčištění zubů zkus 3x šplíchnout studenou vodu na obličej, lehce osušit a rychle sáhnout po svém oblíbeném obličejovém séru.

Na závěr lehký denní krém, rozčesat s láskou vlasy a můžeš ladně vplout do kuchyně.



4

Bylinkový čaj a snídani s protažením

Zatímco se vaří voda na čaj, protáhni si tělo základní sestavou. Nejprve si srovnej postoj, pánev, hrudník, pozici hlavy a pak vystoupej na špičky, kde chvíli balancuj a vědomě posiluj všechny svaly od lýtek přes pánevní dno až po úpony hlavy.

Já to dělám podle @eva.behenska_skvelevtele. Je to boží a stačí pár minut!

5

Obleč se do energie

K finální péči o tělo patří samozřejmě vkusné a energeticky nabíjející oblečení. Ne, fakt si nedělám legraci.

To, jak se upravíš, výrazně ovlivňuje tvoji úroveň energie. Vypadat a cítit se skvěle jdou ruku v ruce. Tak žádné „to je dobrý“, ale hezky se zamysli, co a jak dnes v šatníku zkombinuješ.

Důležité jsou také barvy – pokud se vždycky oblékáš do černé nebo šedé, zkus sáhnout po nějakém barevném kousku a uvidíš, že tvůj den bude mít úplně jiný nádech!



RYCHLÝ RESTART BĚHEM DNE?

Kdykoliv během dne ucítíš, že ta ranní energie vyprchává a potřebuješ rychlé zklidnění, mám pro tebe něco speciálního.

Puť si „**Restart myslí pro ženy, které nemají čas na sebe**“ – audio nahrávku, která ti během 5 minut pomůže načerpat síly a znovu se soustředit. A to kdykoliv během dne, i když se zdá, že tvůj den nemá žádnou pauzu.

Můžeš ji využít **kdykoliv a kdekoliv**, když potřebuješ rychlý restart ➡ www.dailyenergy.cz/restart-za-5-minut

S přáním krásného rána a báječného dne,

Tvoje

Martina W. Opava

