

Simpel daglig rutine under udrensning

MORGEN

- Vågn op før kl. 7.00 [Gerne 6.00]
- Dinachaya: Tungeskrab, Vask dit ansigt med koldt vand, børst dine tænder, olie mundskyl, Nasya, Garshana, Abhyanga
- Yoga: Meditation, Pranayama, Asanas
- Ghee Protokol + Varmt vand med citron
- Let måltid, hvis du er sulten
- Detox eller SKF-te [1/2-1 time efter mad]

MIDDAG

- Dagens største måltid omkring kl. 12 [Spis i ro og fred uden forstyrrelser]
- Detox, SKF-te eller ingefærte [1/2-1 time efter mad]
- Reflektér: Gå en tur i naturen, skriv i dagbog, mediter, Yoga Nidra

AFTEN

- Let måltid [eller skip, hvis du føler det ok]
- Detox eller SKF-te [1/2-1 time efter mad]
- Aftenrutine: Gå en tur efter aftensmaden, læs, familietid
- Triphala
- Evt. te: Kamille eller SKF
- I seng før kl 22.00