

СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ



ВОДА: начинайте каждое утро с 1-2х стаканов воды



РАССЛАБЛЕНИЕ: практикуйте медитации ежедневно!

Медитация помогает справляться со стрессами, поможет сделать вашу жизнь более сбалансированной и гармоничной.



ЕДА: Постарайтесь отказаться или минимизировать количество вредной пищи (сократить количество дрожжей, сахара), ввести в свой рацион больше овощей и фруктов.



СОН: Старайтесь ложиться спать не позже 11 часов вечера, это поможет вам сохранить молодость и здоровье.



СПОРТ: активность должна быть постоянной, но посильной и комфортной, а главное – подходящей вам по физическим и эмоциональным параметрам.

Йога хороша тем, что направлена на работу с дыханием, осанкой, мышцами и фасциями, суставами - комплексно все это работает на сохранение молодости. Перевернутые позы являются основой практики – это позы молодости!!!

Они имеют ярко выраженное воздействие на иммунную систему и помогают восстановить естественный гормональный баланс, влияя на трехуровневую систему гипоталамуса, гипофиза и яичников. Несмотря на то, что перевернутые позы имеют ряд противопоказаний, всегда можно найти альтернативную вариацию.