

DAGELIJKSE IMMUUNSYSTEEM BOOSTER

checklist

Houd jezelf fit en gezond!

- Start je dag met een aantal yoga oefeningen
- Drink minimaal 2,5 liter water
- Lach!
- Adem bewust en diep (pranayama = levensenergie)
- Maak een wandeling in natuur (zuurstof en aarding)
- Geniet van zonnestrallen op je huid (vitamine D)
- Mediteer (stimulatie hypofyse = hormonen)
- Maak een lekker dansje op je favoriete nummer
- Knuffel! je partner, kind, huisdier of jezelf
- Chant mantra's (check mijn spotify @lauranidhan)
- Douche jezelf koud (af)... MEGA BOOST!
- Loop even op blote voeten, lekker buiten in het gras
- Doe (Yoga) oefeningen waar je van gaat zweten
Bijv; Vuurademhaling (5 min) en de Frog (52x)



WEL LICHT