

Résumé Rituels quotidiens

Détox Plaisir

Rituels quotidiens

Matin

Brosser le corps / se huiler avec de l'huile de sésame, boire la boisson matinale ayurvédique, préparer l'eau tiède ayurvédique pour la journée, déguster le petit-déjeuner (recettes voir dossier de recettes), boire la tisane de gingembre, après le petit-déjeuner, boire la sève de bouleau.

Matinée

Boire la tisane au gingembre, boire de l'eau ayurvédique, si besoin, déguster une collation énergétique (recettes voir dossier de recettes), se détendre, faire les exercices de Do-in, de respiration, ou le massage de l'abdomen.

Midi

Déjeuner (recettes voir dossier de recettes), boire de la tisane au gingembre, boire de la sève de bouleau après le déjeuner.

Après-midi

Si besoin, collation (recettes voir dossier de recettes), prendre un curcuma latte pour les nerfs, boire de l'eau ayurvédique.

Soir

Profiter du dîner, faire les rituels du soir, se huiler le corps à l'huile de sésame, massage de l'abdomen, étirements, méditation, se coucher tôt.