

# Rotina Diária Ayurvédica

Para desintoxicar,  
equilibrar, fortalecer  
e revitalizar.



Hermética



## Rotina Diária Ayurvédica

**1**  **Levantar antes das 6h da manhã. Fazer reverência ao sol e agradecer, irradiar felicidade e gratidão para todos os seres.**

**2**  **Raspar a língua com raspador, com movimentos suaves de dentro para fora. Remove as impurezas, melhora o paladar e elimina o mau hálito.**

**3**  **Escovar os dentes e logo após bochechar com óleo de gergelim. Promovendo a saúde bucal e eliminando o mau hálito. Depois pingar uma gota de óleo de gergelim morno, em casa narina.**

**4**  **Tomar água morna ou água morna com meio limão. Estimular a força do poder digestivo.**

**5**  **Conexão espiritual e meditação.**

**6**  **Atividade física.**

**7**  **Banho e oleação corporal, avaliar condição climáticas, estado de espírito para melhorar escolha do óleo.**

**8**  **Café da manhã leve e baseado no seu poder digestivo e nas condições climáticas de onde você estiver.**

**9**  **Faça o planejamento do seu dia e execute. Durma até às 22h.**

