

# 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.

