



Må som en prins – 10 tips



- 1) Börja morgonen med en skön stretch. Sätt dig på sängkanten, rak, men avslappnad, i ryggen. Börja med nacken; böj huvudet åt höger, åt vänster, fram och bak. Roter sedan ryggen åt vänster, sedan höger. Sträck upp armarna mot taket så långt du kan. Ta tre djupa andetag, andas in genom näsan och ut genom munnen. Så, nu är du redo att möta dagen!
- 2) Drick ett glas joss med Aloe Vera. Går bra att blanda med ett litet glas fruktjoss.
- 3) Ta en rask promenad. Glöm inte andas in den friska luften och rensa tankarna. Var i nuet.
- 4) Ät en bra frukost. Proteindryck/ ägg/ yoghurt med blåbär/ fiberrikt bröd med avokado, keso och kryddor är bra alternativ. Drick rött te.
- 5) Ät mycket grönsaker, sen proteiner, fett, lite kolhydrater under dagen. Drick vatten – livets dryck.
- 6) Motionera. Gå gärna 10 000 steg/ dag.
- 7) Försök att inte stressa – Gör saker i lugn och ro, en sak i taget, de blir mer noggranna gjorda då och med mer mindfulness.
- 8) Drick inte massvis med vatten sent på kvällen, då riskerar du att störa nattsömnen med toalettbesök.
- 9) Ligg på spikmattan ca 20 minuter innan du går och lägger dig. Avkoppling och behandling i ett!
- 10) Gå och lägg dig i god tid, ca kl 22, så att du hinner varva ner. Då har Du chans att få en god minst-8-timmars-natts-skönhetssömn.

Lycka till!