

# Plan dnia kobiety – hormonalne ABC. Część III

written by Ewa Kozioł

Dieta, praca, rodzina, nasze stosunki z innymi, wysiłek fizyczny czy też środowisko zewnętrzne kształtują naszą jakość życia. Wszystkie te elementy mają wpływ na nasze zdrowie jak i samopoczucie.

W XXI wieku większość z nas ma wrażenie, że utknęło w życiu, w którym nie chce żyć. Nieustannie w biegu z domu, do pracy, do przedszkola, do szkoły, na zakupy, ponadto dochodzą do tego codzienne czynności jak pranie, gotowanie, telewizja czy surfowanie po Internecie. Owszem, w naszych czasach są udogodnienia jak samochód, czy pralka, ale tak naprawdę żyjemy w większym pędzie w porównaniu do poprzednich pokoleń. Sprawia to, że nie mamy czasu nawet na 15 minutową rozmowę z partnerem, czy własnym dzieckiem, nie mówiąc już o trosce o samych siebie. Wielozadaniowość, to główna „cecha” kobiety współczesnej, z której jesteśmy poniekąd dumne. Czy jednak jest to powód do dumy? Pośpiech stymuluje nas do działania, „aktywuje” daną grupę hormonów, które są odpowiedzialne za działanie ([więcej tutaj](#)). Jest to dobre na krótką metę, jednak na przestrzeni całego życia taki „wyścig” sprawia, że nasz organizm jest źle odżywiony i osłabiony. Przez taki styl życia cierpi nie tylko cała gospodarka hormonalna, ale i nasze otoczenie. Dlatego tak ważna jest rutyna dnia codziennego. Nasz organizm nie lubi częstych zmian, dlatego powinniśmy się starać codziennie wykonywać te same czynności, takie jak pobudka, śniadanie, czy też zasypianie, o tych samych porach dnia.

# Plan dnia dla zdrowia

Poniżej jest typowy plan dnia, który każdy z nas może wdrożyć bez większych problemów w nasze pełne zabiegania życie.

-Rozpoczynaj dzień o świcie. Brzmi to strasznie, zwłaszcza w czasach, kiedy to śpimy mniej zaś sam sen jest na wagę złota.

Jednakże wczesne wstawanie nadaje harmonii organizmowi, jesteśmy w stanie powoli zrobić wszystko to, co powinniśmy, aby zachować zdrowie.

- Po pobudce przemyj twarz, wymyj zęby oraz język i wypłucz usta.
- Wypij szklanekę ciepłej wody, która stymuluje wypróżnianie. Jest to bardzo istotne, aby wypróżnić się z rana i nie nosić toksyn powstałych w procesie przemiany materii przez cały dzień.
- Wypróżnij się. Z początku wydaje się to trudne, ale jeśli za każdym razem z rana pójdziemy do toalety w końcu wykreujemy odpowiedni nawyk.
- Przemyj oczy lub nałóż regenerujący krem na oczy.
- Wypłucz gardło za pomocą wody z solą. Następnie przepłukaj nos za pomocą soli fizjologicznej, np. delikatnie wstrzykując ją pomocą grubej strzykawki do jednej z przegród nosa.. Są to niezbędne zabiegi, aby pozbyć się patogenów obecnych w nosie jak i gardle.

1. 

źródło: dbajociało.pl

- Teraz przeznacz 15 do 30 minut na modlitwę, ewentualnie medytację, kontemplację, ćwiczenia oddechowe czy też lekturę czegoś inspirującego. Wszystko, co uspokoi czy też wyciszy nasz umysł jest tutaj wskazane.

- Nałóż na ciało olej do masażu i delikatnie wetrzyj go w ciało lub wykonaj częściowy masaż. Dzięki temu będziesz spokojniejsza przez resztę dnia.
- Czas na kąpiel lub prysznic.
- Pójdź na 10 minutowy szybki spacer, dobrym substytutem będą ćwiczenia w domu przy otwartym oknie.
- Czas na przyrządzenie śniadania, ewentualnie można ugotować posiłki na później jeśli nie będziesz mieć na to czasu w ciągu dnia. Pamiętaj, aby jeść posiłki o tych samych porach dnia.
- Wieczorem na godzinę przed snem wyłącz telewizor, radio czy też komputer i skup się na wycieszeniu i uspokojeniu czytając dobra książkę, słuchając muzyki czy też relaksując się podczas aromatycznej kąpieli.
- Chodź spać przed godziną 10 wieczorem, zawsze o tej samej godzinie.

Jeśli chcesz zacząć wdrażać taką rutynę dnia warto rozpocząć od końca, czyli od wyciszenia przed snem i o pójściu spać wcześniej. Naprawdę taka rutyna ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie.

***Dlatego może podejmiecie wyzwanie, w nadchodzącym tygodniu postarajcie się jak najbardziej wcielić opisane 13 kroków w życie i w komentarzu napiszcie o swoich doświadczeniach związanych ze zmianą rutyny czy też własnych uwagach i spostrzeżeniach. Co wy na to?***

**Jeśli chcesz wiedzieć  
więcej o naturalnych  
kosmetykach, już  
niedługo pojawi się  
kurs „PIĘKNA Z NATURY  
W 21 DNI: wyrzucić  
chemię z  
kosmetyczki”.**



Jasne, nie chcę go przegapić