



Tip: 3 Asanas para activar sanar sistema digestivo



Malasana



Hero



Spynal twist

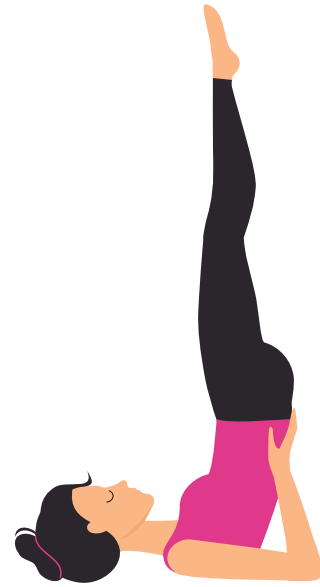
Incluye estas 3 posturas en tu rutina diaria,



Asanas de balance e inversión



Arbol



Para de hombros



Secuencia Surya Namaskar
Saludo al sol

Incluir en la rutina de ejercicio en ayunas



Tips

- Ayuno de 12 horas entre cena (noche)
Desayuno
- Escribir qué estamos comiendo
- Principal comida entre 12:00 - 2:00pm
- Última comida entre 6:00pm - 7:00pm
- Hidratación
- Dar 100 pasos después de comer y realizar posturas como Malasana y Hero después de comer
- Rutina de ejercicios en ayunas: 10 saludos al sol