

# Résumé Rituels quotidiens

## Détox Plaisir

### Rituels quotidiens

#### **Matin**

Brosser le corps / se huiler avec de l'huile de sésame, boire la boisson matinale ayurvédique, préparer l'eau tiède ayurvédique pour la journée, déguster le petit-déjeuner (recettes voir dossier de recettes), boire la tisane de gingembre après le petit-déjeuner, boire la sève de bouleau selon les indications sur votre bouteille.

#### **Matinée**

Boire la tisane au gingembre, boire de l'eau ayurvédique, si besoin, déguster une collation énergétique (recettes voir dossier de recettes), se détendre, faire les exercices de Do-in, de respiration, ou le massage de l'abdomen.

#### **Midi**

Déjeuner (recettes voir dossier de recettes), boire de la tisane au gingembre.

#### **Après-midi**

Si besoin, collation (recettes voir dossier de recettes), prendre un curcuma latte pour les nerfs, boire de l'eau ayurvédique.

#### **Soir**

Profiter du dîner, faire les rituels du soir, se huiler le corps à l'huile de sésame, massage de l'abdomen, étirements, méditation, se coucher tôt.