

AAMUHERÄTTELY

Aamut ovat meille sellaista aikaa, että silloin tukeudumme todella paljon rutiineihimme. Se on tietysti vain hyvä asia ja tuovat tiettyä turvaa ja varmuutta toimintaamme.

Nyt haastamme teitä rikkomaan näitä aamun rutiineita.

Kokeile 2-3 aamuna viikon aikana seuraavaa:

Juo herättyäsi iso lasillinen vettä ja lähde heti reippailemaan ulos n. 15min ajaksi. Tämän ei tarvitse olla juoksulenkki vaan kävely ja raikkaasta ulkoilmasta nauttiminen on tärkeintä. Tämän tehtävän nimi aamuherättely kuvaa sitä hyvin. Nauti kauniista aamusta, raikkaasta ilmasta, kävele rauhallisesti joku kiva pieni lenkki ja nauti uudesta päivästä ja energiasta.

Syö aamiainen vasta aamureippailun jälkeen.

Katso, miten tämä vaikuttaa vireystilaasi ja päivän energiatasoosi!

