

DE FEM GRUNDPELARNÄ

FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR EN BÄTTRE HÄLSA

By Paulina Sweden

ANDNING

Rätt andningsteknik utifrån
våra biologiska förutsättningar

Andning med diafragman

Andning genom näsan

Med stöd som rätar upp våra kroppar och släpper
på spänningar kring bröst, rygg och mage



VATTEN

DIN KROPP ÄR DAGLIGEN
BEROENDE AV 1 LITER VATTEN
PER 30 KG KROPPSVIKT

VARJE DAG SKA DU OCKSÅ TILLSÄTTA
BRA SALTBLANDING EL ELEKTROLYTER

CELLHÄLSA - kroppens byggstenar

Omega 3

KRITERIER:

DEN SKA INNEHÅLLA GOTT OM
HÖGKVALITATIVA POLYFENOLER,
SAMT EPA OCH DHA.

JAG REKOMMENDERAR BALANSOLJAN



ÅTERHÄMTNING

Press, stress, oro och ångest...

...det bryter ner och skadar oss fysiskt och mentalt

Pauser, vila, positiva upplevelser, glädje och hopp...

...det bygger upp och läker



EGENVÅRD

Daglig, individanpassad egenvård, utifrån din kropp och dina förutsättningar.

BÖRJA IDAG!

VÄNTA INTE TILL "PÅ MÅNDAG"

ANDNING

Sätt daglig rutin på detta. Ex morgon och kväll. Se det som din medicin, du behöver den.

VATTEN

Värm upp vatten redan på morgonen, Innan du lägger dig, ska det vara slut. Kom ihåg salt.

OMEGA 3

Skicka mail till paulinasweden@outlook.com, så får du länk till produkter m. hög kvalité

ÅTER- HÄMTNING

Du formar din vardag, du formar vanor och ovanor. Gör en plan för din återhämtning

EGENVÅRD

Skapa en stor verktygslåda med olika hjälpmedel, hitta sen hållbara rutiner för varje dag.

Ta hjälp

BEHÖVER DU STÖD PÅ DIN RESA?

Jag finns här för dig genom kurser, men du kan också träffa mig på plats eller via Zoom

HÄR BOKAR DU DIN TID FÖR TRÄFF:

Boka direkt: [Paulina Sweden](#)

GRATIS TIPS & RÅD HITTAR DU HÄR:

Facebook: ["Lymfsystemet"](#)

YouTube: [Paulina Sweden](#)

Instagram: [@paulina_sweden](#)