

# Miten rakennetaan kestävä hyvinvointi?

@DOCEMILIA



1. Hyvinvoinnin  
perusta lähtee  
aina sisältä päin

@DOCEMILIA

Kuka minä olen?  
Mikä minulle on tärkeää?  
Mitä pelkään?  
Miten hyvin olen yhteydessä  
itseeni ja muihin?

@DOCEMILIA

“Sielu voi hyvin  
kun elää oman  
tuntuista elämää”

@DOCEMILIA

# 2. Kestävä ja joustava mieli luo hyvän rungon

@DOCEMILIA

“Keho vaatii  
liikuntaa, mieli  
hiljaisuutta”

@DOCEMILIA

# Palautuminen:

- Palautumisen tilassa keho korjaa ja huoltaa itseään
- Mikrotauot
- Näkökentän laajentaminen
- Hengitysharjoitukset
- Syvälepo (Yoga Nidra, Neurosonic, Genie Method)

# 3. Pinnat pysyvät kunnossa arjen teoilla

@DOCEMILIA



# Ravinto:

- Ruoka rytmi
- Paljon värejä
- Riittävästi kuitua
- Joka aterialla proteiinia
- Hyviä rasvoja

@DOCEMILIA

## Uni:

- Luonnonvalo 30min heräämisestä
- Mikrotauot
- Sinivalon välttäminen illalla
- Liikuntaa keholle ja mielelle
- Magnesium glysinaatti + B6 illalla
- Alkoholin minimointi
- Huolet paperille
- Pimennys verhot ja viileä huone
- 4-7-8 hengitys

Kun perusta, runko ja pinnat  
on kunnossa, kestämmme  
hurjimminkin myrskyt, elämä  
tuntuu hyvältä ja ilo on osa  
arkea.

@DOCEMILIA

Lisää vinkkejä ja  
sisältöä IG:ssä  
@docemilia sekä  
[www.docemilia.com](http://www.docemilia.com)

@DOCEMILIA

