

Ayurveda-tips

bij aflevering 43 van Afvallen met Liefde voor je Lijf

3 tips om aanmaak van ama te verminderen en je voeding op een goede manier te verteren, zodat je energie en kracht uit je voeding haalt in plaats van zwaarte.

1. Eet rustig, ga er altijd voor zitten en laat de smaak, textuur, geur en temperatuur tot je doordringen. Blijf ook na de maaltijd nog een paar minuten zitten.

2. Eet zo vers mogelijk (vers eten heeft meer ojas) en kook je eten goed.



3. Neem regelmatig (liefst minstens 1 keer per week) de tijd om je te verbinden met de wereld om je heen: kijk uit over het water en vind de rust in jezelf.

Ik pas deze tips zelf ook toe en voel me er heel fijn bij!

Veel plezier, fijne energie en ojas toegewenst!

Liefs, Marieke