Пост для студии йоги

Есть перерыв - есть bikram йога🧘

В новых реалиях трудно сохранить самообладание, многие из нас стали более импульсивными, раздражительными и быстро устающими. Поэтому следует уделить особое внимание своему здоровью, так как оно влияет не только на физическое наше состояние, но и на моральное. ✨

Мы решили немного вам помочь и выбрали 3 наиболее действенных способа улучшения вашего настроения и состояния в целом:

-Постарайтесь следить за качеством питания🌱

(попробуйте составлять список необходимых продуктов и не брать что-либо вне списка - так вы сможете избежать импульсивных покупок,  рационально распределить бюджет и улучшить ваш рацион)

-Уделяйте больше времени любимым занятиям🎨

(даже 30-ти минут чтения любимой книги или вышивки могут подарить вам позитивный настрой на весь день)

-Не забывайте и о физической активности 🤸

(на данный момент существует множество видов физической активности, от йоги и до танцев, так что обязательно найдётся такое, которое подойдёт именно вам. А регулярность занятий так же выберите оптимальную для вас)

Записаться на наше пробное бесплатное занятие в студию горячей йоги можете по ссылке в шапке профиля 🙌