

GHID: SOMN & MIȘCARE PENTRU REGLARE EMOȚIONALĂ

◆ Somn:

- Ora fixă de culcare, fără ecrane cu 30 min înainte.
- Dacă nu adormi, respiră 4-7-8 timp de 3 minute.
- Notează ce gânduri se repetă – nu te certa cu ele.

◆ Mișcare:

- Plimbare zilnică de 15 minute în aer liber.
- Stretching ușor dimineața (gât, umeri, spate).
- Evită antrenamente intense în primele zile.

◆ Nutriție:

- Hidratare: 6–8 pahare/zi.
- Mese regulate, ușoare, fără excese de zahăr.

 Mișcarea nu e doar pentru corp, ci și pentru minte.