

Tre basala råd

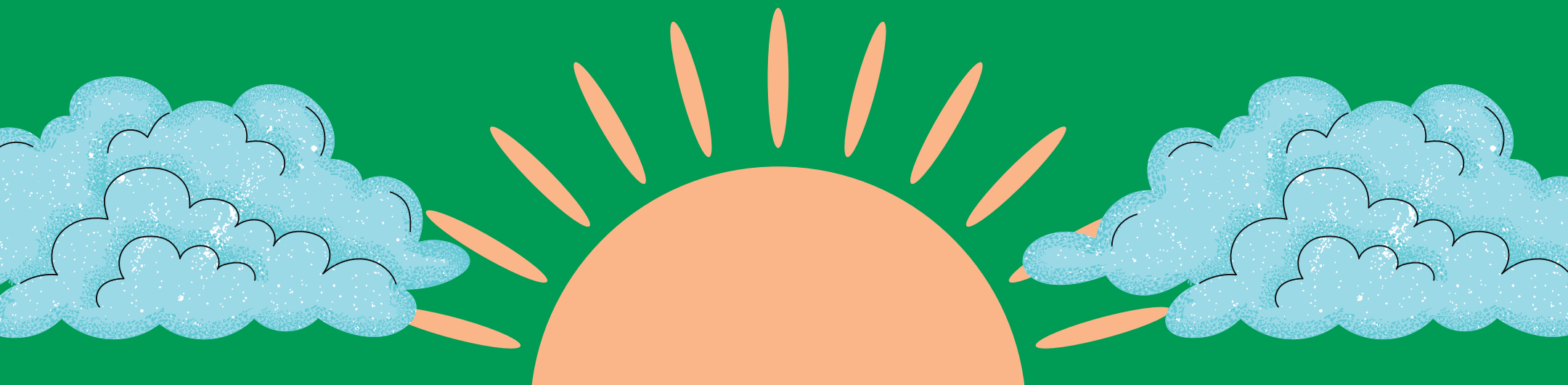
För nödvändig återhämtning



Bara "lite till"

När du tänkt "bara lite till" och gjort alldeles för mycket alldeles för länge kommer en stund när det inte funkar längre. Det gäller för alla; alla har gränser, du med. Och när gränsen är nära, eller till och med nådd, måste vi stoppa.

Vi måste stanna upp och göra vad vi kan för att börja återhämta oss. Och vi behöver börja med kroppens mest basala behov.



1

Vila

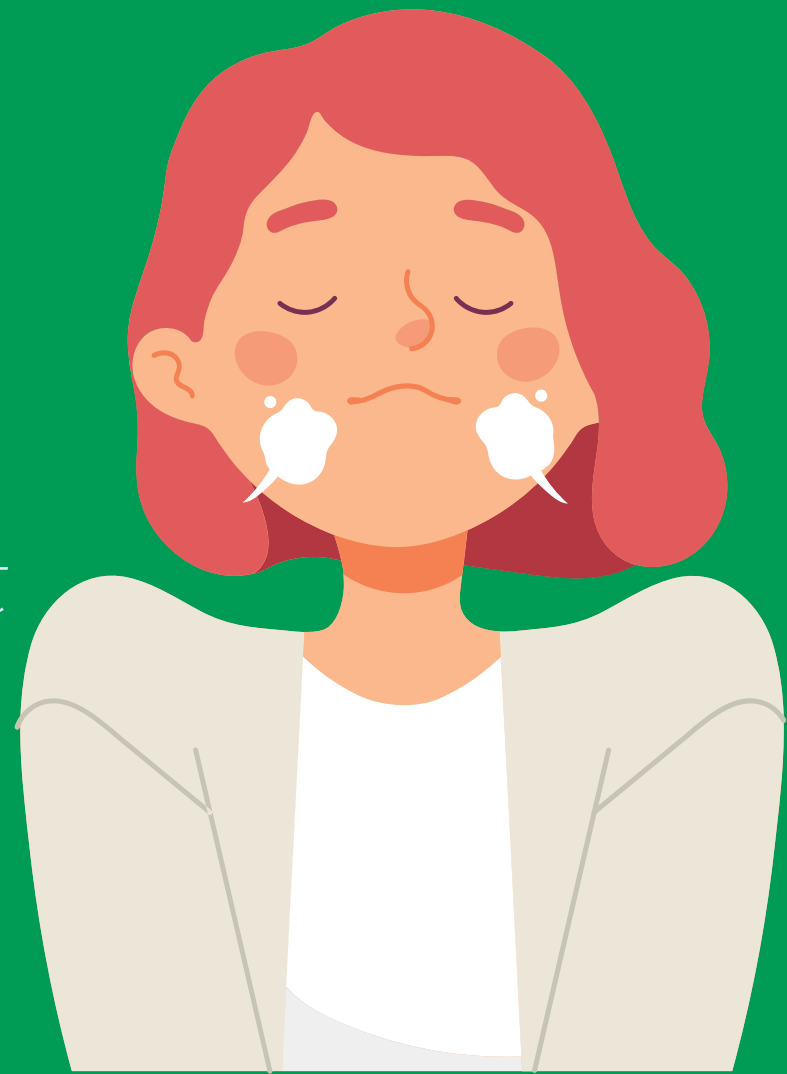
Om det varit underskott på vila under en längre tid i ditt liv så kommer du krävas igen på den skulden. Det är bara så och det gäller för alla. Du behöver sova, du behöver minska på aktiviteter och du behöver se vilan som en prioritet (inte en svaghet).



3 Andas

Andningen tenderar under stressiga perioder att bli ytlig och återhållen. Att ägna sig åt att uppmärksamma andningen, att ge den plats och relevans, är en viktig del i att minska stressen på kroppen.

Du behöver inte forcera fram djupandning (det kan kännas nästan mer stressande) utan mest bara medvetet betrakta andningen, ge den tid och utrymme.



Vad gör du helst för att finna återhämtning?

A. Tillbringar tid i skogen

B. Yoga

C. Musik/Podd/Netflix

D. Mediterar



Hela kroppen

*"Mot en starkare och mer
välfungerande kropp"*

Vi på Hela kroppen erbjuder bland annat idrottsmedicin, stötvågsbehandling, diagnostiskt ultraljud, akupunktur, grupper och skolor, hemrehabilitering, medicinsk laser, ergonomi och massage på arbetsplatsen samt bassängträning.. Vi har fyra moderna kliniker på Norrmalm, Södermalm, City och Järfälla. Genom åren har vi utfört mer än 600 000 behandlingar.

Läs gärna mer om oss på www.helakroppen.se