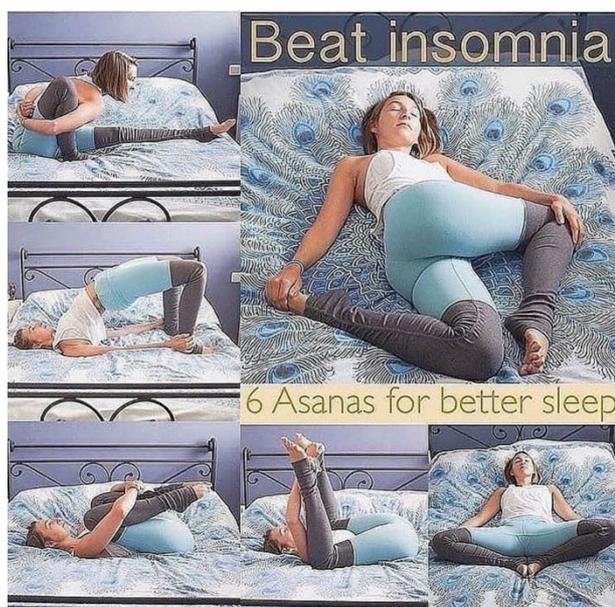


EJERCICIOS PARA ACTIVAR EL NERVIOS VAGO:

- Gárgaras: 2 veces al día después de lavarte los dientes
 - Activar el reflejo nauseoso: 1 vez al día. Cuando te laves los dientes por la noche en el lado izquierdo y el lado derecho del paladar blando
 - Ducha fría o cambios de temperatura en la ducha: mínimo 30 segundos. No se vale poner el agua fría y apagarla.
 - Respirar hondo: 3 veces al día. Si hace falta poner una alarma 3 veces al día. Es importante hacerlo.
 - Exposición a luz solar por la mañana. Si hay opción realizar los ejercicios físicos en balcón, terraza, patio, calle, playa...
 - Dormir de costado: coloca una almohada entre tus rodillas para mantener la postura
 - Dormir 7-9 horas.
 - Meditación, mindfulness y yoga
- <https://www.youtube.com/watch?v=vd1j1nqHhuY&list=PLmQBHYpa-4Wb49SvBDZwi2VW3L0EBhzE3&index=2&t=0s>
- Posturas yoga antes de ir a dormir:



WWW.MARIAREALCAPELL.COM