



## TIME OF DAY

Exercise during the **Kapha Time** of the day, which is from **6am to 10am**.

This time provides a unique sense of **groundedness, stability, and strength**.

Exercising at the Vata Time, from 2pm to 6pm, will provoke your delicate Vata dosha.

## WORKOUT FREQUENCY

**Avoid overexertion** and **excessive sweating**. Workout **3-5 days** a week from **20-45 minutes** with a **low intensity**.

**Rest** between movements or sets at least **1 minute**. Drink some water, breathe. Recover. Do a **grounding session** at the end.

## TYPES OF EXERCISE

**Ideal types of exercise:**

- **Mindful strength training**
- Qigong
- Swimming
- Yoga
- Cycling
- Tai chi

However, if you already have a workout activity that you love, just make sure you practice it the Ayurvedic way!

## WAYS TO MOVE

**Make sure you move**

- Slowly
- Mindfully
- Fluidly
- With an intention
- Breathing deeply
- Avoiding exhaustion
- Avoiding unnecessary tension
- Avoiding excessive sweating

## REST & RECOVER

- Take at least **2 days off to fully recover**.
- Support your joints and muscles by doing **Abhyanga** with sesame or almond oil.
- **Activate** your joints and muscles before exercise.
- **Take stem or Epsom salt baths** once a week to help your muscles heal.

## MORE BALANCING TIPS FOR VATA

If possible, workout **outdoors**.

Incorporate Yoga in your **grounding session**, at the end of your workout, to help stretch and prevent tightening and contraction (Vata qualities).

Do **Savasana** (lying pose) for a few minutes after each workout.

Practice **lunar alternate nostril breathing** before and after each fitness routine.

Find your way. The idea is to make your exercise session **fluid, grounding, calming, flexible, and strengthening**.

Celebrate your success! **Progress pictures** are a great way to be proud of yourself.



## HORA DEL DÍA

Haz ejercicio durante la **hora Kapha** del día, que es de **6 am a 10 am**. Esta hora proporciona una sensación única de **firmeza, estabilidad y fuerza**. Hacer ejercicio a la hora Vata de 2 p.m. a 6 p.m. puede provocar tu Vata dosha.

## CADA CUANTO?

**Evita el esfuerzo y sudor excesivo**. Haz ejercicio **3-5 días** a la semana de **20 a 45 minutos**. **Descansa** entre movimientos o series al menos **1 minuto**. Bebe un poco de agua, respira. Recupérate.

## TIPOS DE EJERCICIO

### Tipos ideales de ejercicio:

- **Entrenamiento de resistencia**
- Qigong
- Nadar
- Yoga
- Montar bicicleta
- Tai chi

Sin embargo, si ya tienes una actividad de entrenamiento que te encanta, asegúrate de practicarla al estilo ayurvédico.

## MUEVETE ASI...

- Despacio
- Atentamente
- Fluidamente
- Con una intención
- Respirando profundamente
- Evita el agotamiento
- Evita tensiones innecesarias
- Evita sudar excesivamente

## DESCANSO

- Tómate al menos **2 días libres** para recuperarte por completo.
- Ayuda a tus articulaciones y músculos haciendo **Abhyanga** con aceite de sésamo o almendras.
- **Activa** tus articulaciones y músculos antes del ejercicio.
- Toma **baños calientes** o de sal Epsom.

## MAS TIPS PARA VATA

Si es posible haz **ejercicio al aire libre**.

Incorpora el **Yoga** como parte de tu **rutina final** para ayudar a estirar y prevenir tensiones y contracciones (cualidades Vata).

Haz **Savasana** (postura acostada) durante unos minutos todos los días después de entrenar. Practica la **respiración lunar** todos los días.

La idea es hacer que tu rutina de ejercicios sea **fluida, estable, calmante, flexible y fortalecedora**.

Celebra tu éxito! Las **fotos de tu progreso** son una excelente manera de estar orgullosa de ti misma.