



TIMES 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, coolness, and strength**.

Exercising at the Pitta Time from 10am–2pm might provoke your dosha.

WORKOUT FREQUENCY

Avoid overexertion.

Exercise **4-5 days** a week from **35-45 minutes** with a **moderate intensity**.

Rest between movements or sets at least **45 seconds**.

Drink room temperature water, breathe deeply. **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

Muevete así:

- Slowly
- Mindfully
- Fluidly
- Breathing deeply
- In a relaxed manner
- Enjoying the workout
- Maintaining your mind and emotions soft and spacious.

REST & RECOVER

- Take at least **2 days off to fully recover**.
- Support your joints and muscles by doing **Abhyanga** with coconut oil.
- **Activate** your joints and muscles before exercise.
- Practice **green therapy** by spending time in nature.

MORE TIPS FOR PITTA

Incorporate Yoga in your **grounding session**, at the end of your workout, to help you relax, cool down, and prevent tightening and contractions.

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 DIA

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

CADA CUANTO?

Evita el esfuerzo excesivo. Haz ejercicio de **4 a 5 días** a la semana de **35 a 45 minutos** con una **intensidad moderada**. **Descansa** entre movimientos o series al menos **45 segundos**. Bebe agua a temperatura ambiente, respira profundamente. **Recupérate**. Haz una **sesión de relajación** al final.

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
- Mantén tu mente y emociones suaves y espaciosas.

DESCANSO

- Tómate al menos **2 días** libres **para recuperarte** por completo.
- Ayuda a tus articulaciones y músculos haciendo **Abhyanga** con aceite de coco.
- **Activa** tus articulaciones y músculos antes del ejercicio.
- Practica **terapia verde**. Pasa tiempo en medio de la naturaleza.

MAS TIPS PARA PITTA

Incorpora el Yoga en tu **sesión de relajación** como parte de tu rutina final para ayudarte a estirar, prevenir tensiones y contracciones, y refrescarte.

Haz **Savasana** (postura acostada) durante unos minutos después de entrenar.

Practica la **respiración lunar alterna** antes y después de cada rutina de ejercicios.

La idea es hacer que tus entrenamientos sean **fluidos, estables, calmantes, refrescantes, flexibles y fortalecedores**.

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