



TIMES OF DAY

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

This is when the Kapha's **slow, cool, oily, smooth, dense, soft, stable, gross, and cloudy** attributes are mostly aggravated.

However, due to Kapha sturdiness, you might work out at any other time.

WORKOUT FREQUENCY

Push your limits.

Exercise **5-6 days** a week from **45-60 minutes** with a **fast intensity**.

Take short rests between movements.

Breathe deeply. **Recover.**

Do a **grounding session** at the end.

TYPES OF EXERCISE

Ideal types of exercise:

- **Mindful strength training**
- Plyometrics
- Running
- Martial arts
- Hiking
- Any form of aerobic exercise

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...

- Vigorously
- Quickly
- Motivated
- Engaged
- With endurance
- In a challenging way
- Breathing deeply
- Having fun
- Being accountable

REST & RECOVER

- **Take at least 1 days off** to fully recover.
- **Massage your body with dry powders** (chickpea rice flour) to stimulate the lymphatic system and help liquify fat.
- **Do abhyanga** with mustard or safflower oil.
- **Avoid oversleeping.**
- **Wake up before the sun rises.**

MORE TIPS FOR KAPHA

Incorporate Yoga in your **grounding session**, at the end of your workout, to help you gain flexibility and prevent tightening.

Have a **variety of workouts**. Break the routine.

Consider an **accountability partner** to keep consistent.

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

Practice solar alternate nostril breathing each day.

Drink room temperature **water infused with pomegranate seeds**.

Find your way. The idea is to make your **fitness routine vigorous and challenging**.



HORA DEL DIA

Haz ejercicio durante la **hora Kapha del día**, que es de **6 a. m. a 10 a. m.**
Aquí es cuando los atributos **lentos, fríos, aceitosos, suaves, densos, suaves**, y **estables** de Kapha más se agravan.
Sin embargo, debido a la robustez de Kapha, puedes hacer ejercicio en cualquier otro momento.

CADA CUANTO?

Trata de sobrepasar tus límites.
Haz ejercicio **5-6 días** a la semana de **45 a 60 minutos** con una intensidad rápida.
Toma breves descansos entre movimientos.
Respira profundamente. **Recupérate.**
Haz una **sesión de estiramiento** al final.

TIPOS DE EJERCICIO

Tipos ideales de ejercicio:

- **Entrenamiento con pesas**
- Plyometrics
- Correr
- Artes marciales
- Senderismo
- Cualquier forma de ejercicio aeróbico.

Sin embargo, si ya tienes una actividad de entrenamiento que te gusta, ¡asegúrate de practicarla de la manera ayurvédica!

MUEVETE ASI

Muévete así ...

- Rápidamente
- Con motivación
- Comprometida
- Con resistencia
- Respirando profundamente
- Divirtiéndote
- Siendo consistente

DESCANSO

- **Tómate al menos 1 día** de descanso.
- **Masajea tu cuerpo con polvos secos** (harina de arroz o de garbanzos) para estimular el sistema linfático y ayudar a disolver la grasa.
- **Haz abhyanga** con aceite de mostaza o aceite de cártamo.
- **Evita dormir demasiado.**
- **Despiértate antes de que salga el sol.**

MÁS TIPS PARA KAPHA

Incorpora Yoga en tu **sesión de estiramiento**, al final de tu entrenamiento, para ayudarte a ganar flexibilidad y evitar la tensión.

Haz una **variedad de entrenamientos**. Rompe la rutina.

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

Practica la **respiración solar alterna** todos los días.

Beba **agua a temperatura ambiente en infusión con semillas de granada**.

Encuentra tu estilo. La idea es hacer que **tu rutina de ejercicios sea vigorosa y energética**.