

# Rutina matutina

Una guía paso a paso  
para tener una rutina  
mañanera sátvica.





1

Levántate entre  
5:30 y 6:00 am



2

Haz pipí



3

Limpia tu  
l e n g u a



4

Lávate la cara



Ponte una gotita de aceite de  
ajonjolí en cada fosa nasal



Toma una taza de agua  
calientita sentad@ con limón,  
una pizca de sal o cúrcuma.



Ve al baño  
( p o p o )



8

Haz  
hora de media  
de Yoga

9

Toma tu jugo  
purificante



10

B á ñ a t e



11

Prepárate  
para el día



12

Entre 8:30 y 9:00  
desayuna algo que te  
nutra: tofu scramble,  
avenana, smoothie bowl, etc.

