



InnoNature

GUIDA AL

LA TUA
Guida
AI BENESSERE

BENESSERE

PER AVERE PIÙ ENERGIA
NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI



**INCLUSA LA
ROUTINE MATTUTINA**



BODY, MIND & SOUL

COME VIVERE LA GIORNATA ALL'INSEGNA DI UN BENESSERE CONSAPEVOLE E SALUTARE.

LA TUA SPINTA VERSO IL BENESSERE

Questo e-book può aiutarti a rendere la tua vita quotidiana più consapevole, più sana e piena di energia. Sono Julia, consulente appassionata di salute olistica® e fondatrice di InnoNature.

L'obiettivo è rafforzare il tuo sistema immunitario attraverso un'alimentazione naturale e di riattivare i poteri di autoguarigione del tuo corpo. Un'alimentazione naturale, attività fisica e un atteggiamento positivo sono gli elementi fondamentali per la tua salute. Concediti una giornata di benessere: il tuo corpo e la tua anima ti ringrazieranno!



Una giornata benessere, insieme ai nostri rituali mattutini, costituisce una buona base per avere più energia nella vita di tutti i giorni. Fai qualcosa di buono per te e inizia subito. Per ulteriori fonti d'ispirazione, dai un'occhiata al nostro [BLOG](#).

Tua Julia

INDICE

PAGINA 01	IL POTERE DELLA ROUTINE MATTUTINA
PAGINA 02	ROUTINE MATTUTINA
PAGINA 03	RISIACQUO CON OLIO
PAGINA 04	ACQUA CALDA
PAGINA 05	SALUTO AL SOLE
PAGINA 06	ESERCIZIO: SALUTI AL SOLE
PAGINA 07	FRULLATO VERDE
PAGINA 08	RICETTA (COLAZIONE)
PAGINA 09	CORSA
PAGINA 10	INSALATA DI QUINOA
PAGINA 11	RICETTA (PRANZO)
PAGINA 12	ZUPPA AYURVEDICA
PAGINA 13	RICETTA (CENA)
PAGINA 14	MEDITAZIONE
PAGINA 15	LA NOSTRA VISIONE



IL POTERE DELLA ROUTINE MATTUTINA

Una giornata di detox è una buona base per la tua salute, ma possiamo rimanere sani ed equilibrati a lungo termine solo se ci prendiamo cura di noi stessi ogni giorno.

Noi esseri umani amiamo le routine perché ci danno motivazione e maggiore equilibrio. Prendi in mano il tuo benessere e approfitta dell'influenza positiva che la routine mattutina ha su di te e sulla tua vita quotidiana.

Ti invitiamo a seguire la nostra routine mattutina per una settimana. Sii paziente con te stesso: ci vogliono alcuni giorni perché il tuo rituale mattutino diventi una routine.

Crediamo in te e ti invitiamo a creare una base sana e consapevole per la tua vita quotidiana.

**BE THE BEST VERSION
OF YOURSELF**

ROUTINE MATTUTINA



15 MINUTEN

**DI OIL PULLING SUBITO
DOPO ESSERTI ALZATØ**

BEVI 1

BICCHIERE DI ACQUA CALDA

5-15 MINUTI

DI MEDITAZIONE

12 x

DI SALUTO AL SOLE

**PENSA CON CONSAPEVOLEZZA A
3 COSE PER CUI SEI GRATØ**



RISIACQUO CON OLIO

L'oil pulling è un metodo secolare di depurazione e pulizia dell'Ayurveda indiano.

Secondo l'Ayurveda, con i risciacqui a base di l'olio si assorbono le tossine e i batteri presenti nella bocca e poi si espellono in modo che non possano continuare ad agire. Questo è di grande beneficio per i denti, le gengive e tutto il corpo.

Ecco come fare: subito dopo esserti alzato, prima di bere qualunque qualcosa, metti in bocca 1 cucchiaino di olio e fallo scorrere in tutta la bocca per 15 minuti. Puoi usare questo tempo per fare una doccia o per preparare la colazione.

**STAY
HEALTHY**

UN BICCHIERE DI ACQUA CALDA



MATTINO PRESTO

1 BICCHIERE DI

ACQUA CALDA



Attiva il metabolismo e l'intestino e favorisce la depurazione dell'organismo.



Aiuta a combattere la stanchezza mattutina.

Rituale tradizionale ayurvedico per iniziare la giornata.

SALUTI AL SOLE

Il saluto al sole dello yoga ha un effetto equilibrante sulla mente e un effetto energizzante e sul corpo. La sequenza di movimenti rivitalizzanti ti aiuta a partire meglio al mattino.

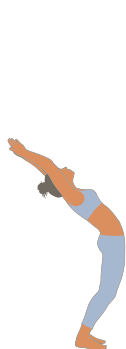
I muscoli e i legamenti si allungano e tutto il corpo si rafforza. Gli esercizi ben coordinati massaggiano gli organi interni e armonizzano tutti gli apparati del corpo.

Seguendo il ritmo della respirazione, si entra in un flusso dinamico che libera l'energia e può influenzare positivamente il tuo umore per tutta la giornata.

NAMASTÉ

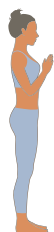
SALUTI AL SOLE

Gli esercizi fisici dello yoga sono chiamati asana. Il Saluto al Sole combina asana diversi, che rafforzano e allungano tutti i muscoli del corpo.



INSPIRA

Solleva le braccia



ESPIRA

Unisci le mani davanti al petto



INSPIRA

Solleva le braccia e inarca leggermente la schiena



ESPIRA

Porta le gambe in avanti



ESPIRA

Piegati in avanti verso i piedi



INSPIRA

Porta il piede destro in avanti



INSPIRA

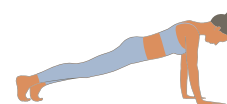
Porta la gamba destra indietro

Idealmente,
ripeti l'asana
6 volte su
ciascun lato



ESPIRA

Solleva il bacino, i talloni rimangono sul pavimento



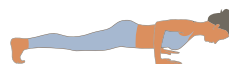
TRATTIENI IL RESPIRO

Porta entrambe le gambe all'indietro



INSPIRA

Solleva il petto e la testa



ESPIRA

Scendi con ginocchia-torace-fronte sul pavimento

IL TUO FRULLATO VERDE



DEL MATTINO

500 ML DI FRULLATO VERDE

Fai il pieno di nutrienti come prima cosa al mattino. La frutta e la verdura fresca sono fonti preziose di molte vitamine e minerali che ti forniscono energia per la giornata.

TI SERVONO

2 banane, 1 mela, 1 arancia, 2 bastoncini di sedano, ½ limone, 1 pezzetto di zenzero (circa 1 c.no), 1 c. di semi di lino, circa 2 manciate di spinaci (freschi), 1-2 bicchieri di acqua di sorgente

ECCO COME SI FA

[1] Taglia a pezzi la banana e la mela (compresi i semi).
[2] Sbuccia l'arancia e tagliala a pezzi. [3] Sbuccia e taglia grossolanamente lo zenzero. [4] Metti la banana, la mela e l'arancia a pezzi in un frullatore con lo zenzero, i semi di lino, gli spinaci e l'acqua e frulla per qualche minuto fino a ottenere la consistenza desiderata.

- ✓ Assorbe le tossine e depura il fegato.
- ✓ L'effetto antiossidante blocca i radicali liberi.
- ✓ Crea un ambiente alcalino nell'intestino tenue e ha un effetto inibitore dei germi. In questo modo, il frullato aiuta la mucosa e la flora intestinale a rigenerarsi.



CORSA

È stato dimostrato che correre ha un effetto positivo sulla salute. Aumenta la frequenza cardiaca, la produzione dei globuli rossi, l'assorbimento di ossigeno e l'apporto vascolare viene ottimizzato.

Correre mette in moto il sistema cardiovascolare: il sangue fluisce meglio e le difese dell'organismo si rafforzano.

Più resistenza e meno spossatezza sono vantaggi grandiosi. Non iniziare ad allenarti in modo troppo intenso, ma aumenta gradualmente. Per trovare la motivazione giusta esistono diverse app.

PRONTI, ATTENTI, VIA!

INSALATA DI QUINOA CON PISELLI



PRANZO

INSALATA DI QUINOA CON PISELLI

I preziosi ingredienti forniscono al tuo corpo carboidrati ad alto valore nutritivo, proteine preziose e i grassi sani della bellezza. Inoltre, garantiscono, che i tuoi livelli di insulina si alzino lentamente e quindi ti forniscono energia per tutta la giornata.

TI SERVONO

[Insalata] 1 tazza di quinoa, 1 avocado, 1 peperone (verde), 1 barattolo di piselli (o 1 tazza di piselli surgelati), 1 pomodoro, 1 carota, 2 cipollotti (a piacere), 20 g di semi di girasole.

[Salsa] 50 ml di olio d'oliva (extravergine), 20 ml di succo di limone (fresco), 2 c.ni di curcuma in polvere, sale marino e pepe (appena macinato)

PREPARAZIONE

- [1] Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni della confezione.
- [2] Scola i piselli (per i piselli surgelati: con acqua calda) e lascia riposare per qualche minuto
- [3] Taglia a cubetti il pomodoro, l'avocado, il peperone e la carota.
- [4] Taglia i cipollotti ad anelli sottili.
- [5] Dopo che la quinoa si è raffreddata, mescolala con le verdure
- [6] Mescola bene l'olio d'oliva, il succo di limone, la polvere di curcuma, sale e pepe e incorporala all'insalata di quinoa.
- [7] Guarnisci con i semi di girasole.

A PROPOSITO: I PISELLI FRESCHI E SURGELATI SONO TRA LE PROTEINE VEGETALI PIÙ RICCHE DI NUTRIENTI

ZUPPA AYURVEDICA DILENTICCHIE E COCCO



CENA

ZUPPA AYURVEDICA DI LENTICCHIE E COCCO

TI SERVONO

2 cucchiai di semi di coriandolo (macinati), 3-4 carote, 1-2 porri (gambi), 250 g di lenticchie rosse, 4 patate, 1 cavolo a punta, ½ sedano rapa, 2 cipolle (a piacere), 2 spicchi d'aglio (a piacere), 1 lattina di latte di cocco, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiai di olio di cocco, 1 cucchiaino di curcuma in polvere, cumino, curry in polvere, levistico (macinato), semi di sesamo, sale marino e pepe a piacere

PREPARAZIONE

[1] Taglia a cubetti (o a fette) le patate, le carote, i porri, il cavolo a punta e il sedano rapa. [2] Taglia finemente le cipolle e l'aglio. [3] Scalda le spezie (curcuma, semi di coriandolo, cumino, curry in polvere e levistico) con l'olio di cocco in una pentola grande. [4] Aggiungi le cipolle e l'aglio tritati. [5] Aggiungi le lenticchie e le verdure tritate al composto di cipolla e aglio e fai soffriggere per qualche minuto. [6] Sfuma il composto di verdure con il latte di cocco e fai cuocere a fuoco lento finché le verdure non saranno cotte. Aggiungi acqua o brodo se necessario.

-
- ✓ Ha un'azione alcalina sul corpo.
 - ✓ Dona leggerezza al corpo.
 - ✓ È ad alto contenuto basico.
 - ✓ Fornisce preziosi nutrienti.



MEDITAZIONE

Da migliaia di anni, persone di culture diverse riconoscono gli effetti della meditazione sul benessere mentale e fisico.

La salute mentale e fisica sono strettamente collegate. La sofferenza mentale può provocare la comparsa di malattie nel corpo e le malattie fisiche spesso si traducono in problemi mentali.

La meditazione ha un effetto incredibile sulla psiche già dopo pochi tentativi: riduce la predisposizione allo stress e dà una sensazione di pace interiore e di equilibrio.

Questo ha un effetto sulla pressione sanguigna, sul sistema immunitario e sui livelli di colesterolo.

**IL CONSIGLIO
DI JULIA**

**MEDITA PER 5-15 MINUTI AL GIORNO PER ALMENO
UNA SETTIMANA E PRESTA ATTENZIONE A COSA
CAMBIA PER TE NEL CORSO DELLA GIORNATA.**



LA NOSTRA VISIONE

Siamo una start-up di Amburgo con una visione chiara: ci concentriamo sulla salute naturale. Ti offriamo solo ciò che ti serve **DAVVERO!** Prodotti che possono aiutare tutti a vivere una vita felice ed energica. I prodotti sono realizzati con ingredienti naturali e puri e sono prodotti in Germania.



IL BENEFICIO

Abbiamo scelto di utilizzare solo prodotti in cui crediamo anche noi al 100 %!



GLI INGREDIENTI

UnIngredienti naturali al 100 %! La nostra filosofia:
NATURALE, OLISTICO, PURO.



L'OBIETTIVO

Più energia e gioia nella tua vita quotidiana!



I n n o N a t u r e



InnoNature



ECCO I NOSTRI PRODOTTI