

VAGOLIFESTYLE

IL CORSO ITALIANO SUL NERVO VAGO

PROTOCOLLO
D'ASSALTO
N° 2

**ELIMINA INSONNIA E
RISVEGLI NOTTURNI**

COSA FARE LA SERA?

Protocollo di rilassamento nervoso



Ciao e bentornata.

In questa sezione sarò breve perché la premessa sul sonno notturno e sul fatto che debba esserci un corretto bilanciamento tra maggiore energia giornaliera e maggiore rilassatezza notturna te l'ho già fatta nella sezione 'COSA FARE LA MATTINA'.

Se per qualche strana ragione NON hai ancora avuto modo di visionarla fermati, leggila e poi torna qui.

Procediamo.

Nella sezione COSA FARE LA MATTINA ti ho dato istruzioni per aumentare e migliorare i tuoi livelli di energia.

In questa sezione ti dirò come portare il tuo sistema nervoso verso la massima rilassatezza per permetterti di ritrovare una migliore qualità del sonno.

Ci tengo di nuovo a precisare: quello che vedrai qui deve essere svolto in associazione con tutto quello visto nelle istruzioni delle attività della mattina.

Seguimi e andiamo avanti.

AZIONE 1: WARMING

Prendi una tisana calda a scelta (senza zucchero) ed effettua una doccia calda che duri il più possibile.

Da svolgere tutti i giorni 30' prima di andare a dormire.

AZIONE 2: BREATHING 2

Respira per 5-10 minuti consecutivi seguendo questo ritmo:

2 secondi di inspirazione

3 secondi di blocco

5 secondi di espirazione

Per monitorare il tempo di esecuzione puoi utilizzare questa app che ti consiglio: Breathe.

Puoi scaricarla direttamente sul tuo smartphone da qui:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.jatra.inout>

Come impostare i parametri una volta scaricata?

IN 2 IN HOLD 3 OUT 5

Da svolgere tutti i giorni poco prima di prender sonno mentre sei nel letto (Abbassa la luminosità del tuo smartphone al minimo).

Per evitare interferenze date dalla luce blu del tuo smartphone ti consiglio di scaricare un'applicazione da smartphone definita 'filtro luce blu'

Attivala mentre esegui l'esercizio di respirazione per il rilassamento serale.

Per ulteriori chiarimenti apri un post nel gruppo di assistenza **Nervo Vago Italia** cliccando subito qui in basso. *Evita per cortesia di scrivermi in privato attraverso la mia chat Facebook.*



