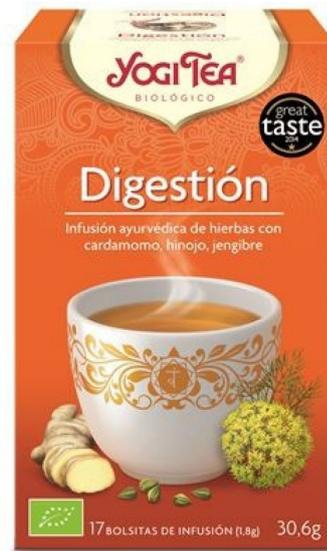


## Chá Yogi Digestão 17 Sachês

EAN: 4012824401068 FABRICANTE: YOGI TEA



*Infusão de ervas ayurvédicas com cardamomo, erva-doce e gengibre.*

### DESCRIPCIÓN

Se você está procurando uma maneira simples de facilitar a digestão, a ioga pode ser uma ótima opção. Uma postura que você pode praticar é Vajrasana, também conhecida como postura da rocha.

Para começar, sente-se no chão com os calcanhares sob as nádegas, mantendo a coluna e a cabeça eretas. Coloque as mãos suavemente sobre os joelhos, em uma posição relaxada.

Uma vez nessa posição, comece a respirar lenta e profundamente pelo nariz. Concentre-se em inspirar e expirar com calma e atenção. Você pode prender a respiração por 3 a 11 minutos, adaptando o tempo às suas necessidades e capacidade.

Vajrasana é considerado um remédio eficaz para aliviar os efeitos negativos de comer muito ou muito rápido. Os antigos iogues até acreditavam que sentar nessa postura lhes permitia digerir até pedras.

Ao praticar essa postura da rocha e focar na respiração consciente, você estimula a circulação sanguínea na região abdominal, o que pode ajudar a melhorar a digestão. Também promove relaxamento e calma no corpo e na mente, o que é benéfico para um processo digestivo saudável.

Lembre-se que a ioga é uma prática individual, portanto você deve sempre ouvir seu corpo e adaptar as posturas de acordo com suas próprias habilidades e limitações. Se sentir algum desconforto ou dor, é importante parar e consultar um profissional de saúde.

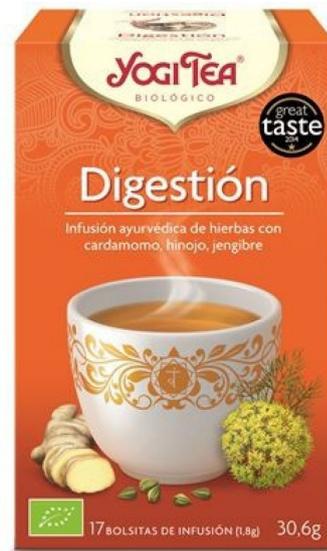
### Qual é a composição do Yogi Tea Digestion?

- Cardamomo
- Funcho
- Coentro
- Cevada maltada
- Alcaçuz
- hortelã-pimenta
- Ruivo
- Canela
- Pimenta preta



## Chá Yogi Digestão 17 Sachês

**EAN:** 4012824401068    **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Unha

Infusão bio e vegana.

