



*Nähdä suljetuin silmin,
kuulla sävel hiljaisuudessa,
istua maailman keskellä
omana itsenään.*

*Huomata ajatusten lento,
hiljaisuuden kaipuu,
rauhallisuus,
puhdas ilo.*

*Tuntea pienessä hetkessä
maailmankaikkeus,
elämän voima
olla vain.*

*- Satu Pusa
IPH-kouluttaja*

Onnistuneen hoidon jälkihoito

Lepää hetki, anna aikaa itsellesi. Jos väsyttää, on luvallista levätä, jopa nukkua. Jos olo on virkeä, nauti siitäkin!

Heti hoidon jälkeen juo lasillinen tai pari vettä. Vedenjuonti on suositeltavaa myös päivän mittaan tehostamaan hoidon jälkeistä aineenvaihduntaa. Hoidon jälkeen puhdistavia juomia ovat vesi, kivennäisvesi, yrttitee tai vihreä tee.

Ennen rasittavia liikuntasuorituksia tai saunomista lepää olosi virkeäksi ja varmistu hyvästä nestetasapainosta. Väsymys saunassa tai liikkussa kertovat hoidon vaikutuksen jatkuvan vielä – stressihormonin tasapainottuminen on vielä käynnissä.

Kuuntele kehosi ja ajatustesi viestejä. Anna aikaa olemiselle. Hoidon vaikutukset voivat tuntua yksilöllisesti 2-3 vuorokautta. Hoito on tehokkain sarjana – jos olet perusterve, pari hoitokertaa viikossa taltuttaa stressiä tehokkaasti.

**Voi hyvin!
Olet lämpimästi tervetullut uudelleen!**



*Nähdä suljetuin silmin,
kuulla sävel hiljaisuudessa,
istua maailman keskellä
omana itsenään.*

*Huomata ajatusten lento,
hiljaisuuden kaipuu,
rauhallisuus,
puhdas ilo.*

*Tuntea pienessä hetkessä
maailmankaikkeus,
elämän voima
olla vain.*

*Satu Pusa
IPH-kouluttaja*

Onnistuneen hoidon jälkihoito

Lepää hetki, anna aikaa itsellesi. Jos väsyttää, on luvallista levätä, jopa nukkua. Jos olo on virkeä, nauti siitäkin!

Heti hoidon jälkeen juo lasillinen tai pari vettä. Vedenjuonti on suositeltavaa myös päivän mittaan tehostamaan hoidon jälkeistä aineenvaihduntaa. Hoidon jälkeen puhdistavia juomia ovat vesi, kivennäisvesi, yrttitee tai vihreä tee.

Ennen rasittavia liikuntasuorituksia tai saunomista lepää olosi virkeäksi ja varmistu hyvästä nestetasapainosta. Väsymys saunassa tai liikkussa kertovat hoidon vaikutuksen jatkuvan vielä – stressihormonin tasapainottuminen on vielä käynnissä.

Kuuntele kehosi ja ajatustesi viestejä. Anna aikaa olemiselle. Hoidon vaikutukset voivat tuntua yksilöllisesti 2-3 vuorokautta. Hoito on tehokkain sarjana – jos olet perusterve, pari hoitokertaa viikossa taltuttaa stressiä tehokkaasti.

**Voi hyvin!
Olet lämpimästi tervetullut uudelleen!**