

A HEAZE SZÁMOS JÓTÉKONY ÉLETTANI HATÁST GYAKOROL A SZERVEZETRE

NYUGTATJA AZ IDEGRENSZERT

A lassú, mély lélegzés aktiválja a paraszimpatikus idegrendszert, ami segít csökkenteni a stressz szintet és elősegíti a relaxációt.

CSÖKKENTI A VÉRNYOMÁST

Szabályozott légzéssel csökken a szívverés sebessége, ami hozzájárul a vérnyomás csökkentéséhez és az általános szív- és érrendszeri egészség javításához.

CSÖKKENTI A SZORONGÁST

A lassú kilégzés segíthet az agynak lecsendesedni és csökkentheti a szorongásos gondolatokat, elősegítve ezzel a mentális jólétet.

JAVÍTJA AZ ALVÁS MINŐSÉGÉT

A lassú, mély lélegzés segíthet az elalvásban és javíthatja az alvás minőségét, mivel segít az elme és a test relaxálásában.

Ezek az élettani hatások azt mutatják, hogy a lassú kilégzés egyszerű, mégis hatékony módszer lehet a testi és lelki egészség javítására.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:
4400 Nyíregyháza, Géza u. 5.
www.heaze.hu | info@heaze.hu
06 70 672- 6515

HEAZE

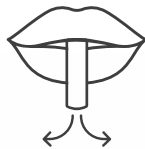
**TALÁLD MEG
A NYUGALMAD**

A SHIFT



MÉLY BELÉGZÉS

Kezdd azzal, hogy mélyen belélegzel az orrodon keresztül. Ez segít megnyugtatni az elmédet és felkészíteni a testet a Shift használatára. Koncentrálj a légzésedre, és próbálj meg ellazulni.



A SHIFT HASZNÁLATA

Helyezd a Shiftet az ajkaidhoz, mintha egy szívószálat tartanál. Ezután, a mély belékezés után, fújd ki lassan a levegőt a Shiften keresztül. A lassú, kontrollált kifújás segít csökkenteni a stresszt és szorongást, valamint utánozza a dohányzás aktusát, segítve ezzel a leszokást.



ISMÉTLÉS ÉS NYUGALOM

Ismételd meg ezt a folyamatot többször, amennyit csak szükségesnek érzel. Minden egyes használat során próbálj meg egyre nyugodtabbá válni, és engedd, hogy a Shift segítsen megnyugtatni az elmédet és enyhíteni a fizikai kényszereket.

Emlékezz, a Shift használata során a fő cél a tudatos légzés és a nyugodt állapot elérése, ami hozzájárul a stressz és szorongás csökkentéséhez, valamint támogatja a dohányzásról való leszokást.