Näin tasapainotat vataa ja hermostoasi

	Ruoka ja juoma	Rutiinit	Ympäristö	Muista myös
Suosi	• Lämmintä • Riittävän tukevaa • Lämpimiä juomia	• Säännöllisiä rytmejä • Meditaatiota • Rauhallista joogaa	• Hiljaisuutta • Rauhallisia tiloja • Vihreää • Luontoa	• Lämmin pukeutuminen • Öljyhieronnan ihanuus
Vältä	• Kylmiä juomia ja ruokia • Liikaa kahvia tai mustaa teetää • Alkoholia	• Liikaa valvomista • Liikaa jännitystä	• Hälyisiä tiloja • Voimakkaita virikkeitä • Liiallista ruutu-aikaa	• Matkustus lisää vataa • Saa levätä, kun väsyttää