



## الطريقة 365

3 مرات  
كل يوم

6 أنفاس  
بالدقيقة

خلال  
5 دقائق

365  
يوم في السنة

## 6 أنفاس في الدقيقة

< شهيق كل 5 ثوان

< زفير كل 5 ثوان



## رنين إيقاعي جيد بين القلب والرئتين

- < يخفف معدل ضربات القلب
- < يقلل التوتر
- < يحسن التركيز
- < يخفف ضغط الدم
- < يسمح لك بالنوم بشكل أفضل
- < يقوي المناعة



Agir pour  
le Cœur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)