

IMUNE VITAL
2025

7 Hábitos Para

Regargar Sem Cafe



Energia Natural

1. Exposição ao sol da manhã (10 min)

IMUNE VITAL
2025



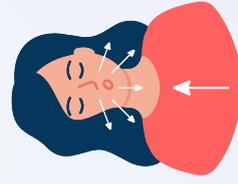
Ative sua energia com luz natural entre 7h e 10h. Estimula a dopamina e regula o relógio biológico.

2. Caminhada entre árvores



Expansão para novos mercados na América Latina e Europa.

3. Respiração consciente ao ar livre



3 minutos por dia respirando fundo no quintal, varanda ou janela aberta. Reset instantâneo.



Energia Natural



4. Cultive plantas em casa ou no pé

Espada-de-São-Jorge, jiboia ou alecrim trazem o verde para perto e purificam o ar.



5. Contato com a terra ou água natural

Pise na grama, areia ou molhe os pés na água. Grounding alivia ansiedade e recarrega.



6. Desconexão digital intencional

Comece o dia 15 min sem celular. Seu cérebro agradece — e responde com foco e calma.



7. Ritual de início do dia sem café

**Sol + respiração +
silêncio +
movimento leve =
uma manhã com
mais energia natural**