



# AUMENTANDO A IMUNIDADE E ELEVANDO A ENERGIA

---

De forma simples :)  
Por Carolina Landgraf  
@carolinalandgraf

---



# LISTA DE COMPRAS

Por Carolina Landgraf @carolinalandgraf

**Passarei uma lista de compras simples para adicionarmos alimentos a nossa rotina diária que nos ajudarão a elevar a frequência e aumentar a imunidade nesse período.**

Vamos aumentar a imunidade e elevar a frequência de forma simples, através da ajuda dos alimentos.



**Aumentando  
a imunidade  
e Elevando a  
frequência**

---

**Corpo  
Mente  
Espírito**

---

**TUDO ESTÁ  
RELACIONADO.**



**ADAPTE AS  
SUAS  
POSSIBILIDADES  
ATUAIS**

**ESCOLHA DESPERTAR!**

# VAMOS EVITAR

---



CARNE VERMELHA



BEBIDAS  
ALCOÓLICAS



JUNK FOOD

# O que esperar?

MAIS DISPOSIÇÃO, MAIS ENERGIA

## Lista de Compras

---

ALIMENTOS PARA AUMENTAR A  
IMUNIDADE:

Façam essa compra, investimento para  
esse momento ☆☆☆☆☆

Gengibre

Amêndoas

Cúrcuma

Própolis

Pólen de abelhas

Inhame

Agrião

Rúcula

Couve

Chia

Almeirão

# O que esperar?

MAIS CONSCIÊNCIA, MAIS FORÇA

## Lista de Compras

---

Frutas cítricas como: laranja, acerola, kiwi, tomate (ricas em vitamina C).

As folhas verdes escuras são ricas em ácido fólico, responsáveis pela defesa do organismo, pode ser encontrado também no feijão, cogumelos (como o shimeji e o shiitake)

Lentilha

Ervilha

Grão de bico

Nozes, castanhas, amêndoas e óleos vegetais (de girassol, gérmen de trigo, milho e canola) são ricos em vitamina E.

Azeite

Castanha-do-Pará

Pimenta

## MELHOR FEITO DO QUE PERFEITO

Fiz essa lista e apresentação da forma mais simples possível, baseada em pesquisas e nos meus conhecimentos na Medicina Ayurveda, para realmente transmitir como é possível apenas adicionarmos esses alimentos na nossa rotina diária e aumentar nossa imunidade nesse momento. Estão na lista simplesmente os alimentos mais ricos do mundo :).

@carolinalandgraf

+55 11 96616-3447

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



**É SIMPLES.  
É POR VOCÊ.  
É PELO  
PLANETA.**

---