

5 Práticas

para Elevar sua Energia Através
da Alimentação, Yoga e Reiki

Um guia simples
para transformar sua
vibração e bem-estar
de forma natural.

Juliana Lamim
Soul Flow





Você já sentiu que sua **energia está baixa**, que o cansaço domina seu dia ou que falta clareza mental para lidar com as demandas da vida?

Saiba que **seu corpo, sua mente e sua energia estão profundamente conectados** e que pequenas mudanças podem trazer um grande impacto na sua vitalidade.

Neste mini eBook, você vai aprender 5 práticas simples e poderosas que unem alimentação, Yoga e Reiki para restaurar sua força interior, alinhar sua energia e transformar sua rotina.

Prepare-se para **desbloquear um novo nível de bem-estar** e conexão com você mesma!

P

A Relação Entre Alimentação e Energia Vital.

R

a

t

1

Tudo o que ingerimos carrega uma vibração que afeta diretamente nosso corpo físico, emocional e espiritual. Quando escolhemos **alimentos vivos e naturais**, estamos abastecendo nosso organismo com energia pura, aumentando nossa disposição e clareza mental. Evite alimentos processados, **açúcares refinados** e excesso de cafeína, que drenam sua energia.

C

a

Prefira alimentos frescos, coloridos e naturais, como frutas, vegetais, sementes e grãos integrais. Dica de Reiki: Antes de comer, posicione suas mãos sobre o prato, feche os olhos e mentalize energia de gratidão fluindo para os alimentos.

1

Essa prática potencializa os benefícios nutricionais e equilibra a energia da refeição.

Alimentos Que Elevam Sua Vibração.

Alguns alimentos possuem uma **vibração mais alta**, ajudando a equilibrar nossas emoções e fortalecer nossa energia vital. Aqui estão alguns deles:

-  **Verdes escuros** (espinafre, couve, rúcula): Purificam o organismo e fortalecem o Chakra Cardíaco.
-  **Frutas cítricas** (laranja, limão, abacaxi): Revitalizam o corpo e estimulam o Chakra do Plexo Solar.
-  **Sementes e oleaginosas** (chia, linhaça, castanhas): Fonte de energia sustentada e ativação do Chakra Raiz.
-  **Mel e tâmaras**: Adoçam a vida naturalmente e trazem conexão com a energia espiritual.
Dica: Experimente começar o dia com um suco verde ou um chá energizante de gengibre e limão para ativar sua energia matinal.

P r a t i 1 C a

Postura de Yoga Para Melhorar a Digestão e Aumentar sua Energia. A prática de Yoga não só fortalece o corpo, mas também ajuda a estimular a digestão e aumentar a circulação de energia.

Postura recomendada: Postura do Arado (Halasana)

- ✓ Melhora a digestão e desintoxicação.
- ✓ Estimula o Chakra do Plexo Solar, ativando o poder pessoal.
- ✓ Acalma a mente e reduz a fadiga.

Como praticar: Deite-se de costas, levante as pernas e tente levá-las para trás da cabeça, tocando o chão com os pés.

Mantenha a posição por 5 respirações profundas.

3



Técnica Simples de Reiki Para Ativar a Energia dos Alimentos.

Antes de comer, você pode aplicar um pequeno ritual de Reiki para potencializar os nutrientes e eliminar qualquer energia negativa do alimento.

Passo a passo:

1. Posicione suas mãos sobre o prato ou copo de água.
2. Feche os olhos e respire profundamente três vezes.
3. Visualize uma luz dourada envolvendo sua refeição, transmutando qualquer energia densa em pura vitalidade.
4. Faça uma intenção: “Que este alimento nutra meu corpo e fortaleça minha energia.”

Benefício: A prática ajuda a trazer mais consciência para o momento presente, melhorando a digestão e equilibrando a energia vital.

Receita Energética Para Corpo e Mente Golden Milk – Leite Dourado da Vitalidade Ingredientes:

- ✓ 200ml de leite vegetal (amêndoas, coco ou aveia)
- ✓ 1 colher de chá de cúrcuma
- ✓ 1 pitada de pimenta-do-reino
- ✓ 1 colher de chá de mel ou agave
- ✓ ½ colher de chá de canela em pó
- ✓ 1 pedacinho de gengibre ralado

Modo de preparo:

1. Aqueça o leite vegetal em fogo baixo.
2. Adicione todos os ingredientes e misture bem.
3. Deixe cozinhar por 2 minutos e desligue o fogo.
4. Sirva quente e aproveite esse elixir que fortalece o sistema imunológico, acalma a mente e aquece a alma.

Momento ideal para consumir: Antes de dormir, para relaxar e nutrir o corpo, ou pela manhã, para começar o dia com energia elevada.

P
r
a
t
i
C
a
5

Seu Caminho Para uma Vida com Mais Energia e Equilíbrio

Ao integrar esses pequenos hábitos no seu dia a dia, você começará a sentir mudanças na sua disposição, clareza mental e conexão espiritual.

E se você quer aprofundar essa jornada, prepare-se!

Meu eBook completo está chegando com muito mais práticas, receitas e ensinamentos para elevar sua energia e transformar sua vida.

Quer receber em primeira mão?

[**COMPRE AGORA**](#)

Com amor e luz,
Juliana Lamim | Soul Flow

