

# **EBOOK - 10 DIAS PARA RENOVAR SUA ENERGIA**

**Dra. Vânia Mattos**

**Para Mulheres  
Cansadas,  
Sobrecarregadas  
e Sem Tempo**



## DIA 1 – Beba 600 ml de água em jejum

Beba 600 ml de água ainda em jejum para ativar seu sistema digestivo, hidratar profundamente e despertar suas células.



## DIA 2 – Tome um shot matinal anti-inflamatório



Misture açafrão, gengibre e limão para reduzir inflamação, fortalecer sua imunidade e aumentar disposição.

## DIA 3 – Hidrate-se com 1 litro de água e sal

Coloque uma pitada de sal marinho ou rosa em 1 litro de água para melhorar o cortisol e reduzir cansaço.



## DIA 4 – Tome banho de sol diariamente



Exponha-se ao sol por 10–15 minutos para equilibrar hormônios, melhorar humor e combater fadiga.

## DIA 5 – Priorize verduras e legumes coloridos

Consuma pelo menos 3 cores diferentes ao dia para garantir variedade de vitaminas e minerais.



## DIA 6 – Reduza alimentos industrializados



Evite ultraprocessados. Eles inflamam o corpo, drenam energia e pioram ansiedade.

## DIA 7 – Suplemente conforme exames

Use suplementos apenas após exames — como magnésio dimalato e CoQ10 — para repor o que realmente falta.



## DIA 8 – Faça exames de tireoide, cortisol e vitaminas



Avalie TSH, T3, T4, vitamina D, ferritina e B12 para descobrir causas ocultas do cansaço.

## DIA 9 – Reserve 10 minutos para seu emocional e espiritual

Medite, leia, respire. Dez minutos basta para reduzir cortisol e clarear a mente.



## DIA 10 – Agende sua consulta



Não adie mais. Um cuidado profissional acelera sua recuperação.

## DICA EXTRA 11 – Respire profundamente durante o dia

Faça pausas para respirar fundo. Isso oxigena o cérebro e reduz o estresse imediato.



## CONCLUSÃO



Você merece sentir energia, leveza e clareza todos os dias. Quando cuida do seu corpo, do emocional e da sua rotina, tudo muda. Este é o seu recomeço.