



MAIS SAÚDE TERAPIAS INTEGRATIVAS

5 Passos para uma  
Vida com Mais Saúde  
de Dentro para Fora



# Introdução

Você já parou para pensar que cuidar da saúde não é apenas tomar remédios ou fazer exames? Muitas vezes, o que o corpo está sentindo tem origem nas emoções, no estilo de vida e em pequenos desequilíbrios do dia a dia. Neste e-book, você vai conhecer 5 passos simples e naturais que podem transformar sua rotina e sua saúde.

“5 Passos para uma  
Vida com Mais Saúde de Dentro para Fora

# Sobre nós

---

A Mais Saúde Terapias Integrativas nasceu em agosto de 2020, fruto de uma história familiar de um casal com esperança, superação, e transformação. Quando sua esposa começou a adoecer, se passaram dois anos em busca de respostas e alívio através da medicina convencional, com muita medicação e corticoides, mas infelizmente sem êxito algum. Foi através da Iridologia, uma abordagem desconhecida para a família até então, que houve uma nova perspectiva e uma luz de esperança.

Inspirados pela incrível transformação observada na sua esposa, houve um mergulho no universo das terapias integrativas. A cada curso e especialização, com respostas e melhoras na saúde dela, o conhecimento e paixão por essas práticas cresceram, e com eles, a convicção de que essa mesma esperança e alívio poderia ser compartilhado com outros. A medida que essa evolução foi se tornando evidente e inegável, familiares e amigos próximos, como processo natural passaram a solicitar ajuda também para suas questões de saúde e equilíbrio. E ao longo dos anos, tomou-se uma proporção inimaginável, transformando-se em 2020 na Mais Saúde Terapias Integrativas.

*Mais Saúde Terapias Integrativas*



# 01 Respiração Consciente

A respiração é o ponto de partida. Respirar fundo, com consciência, ajuda a regular o sistema nervoso, reduzir a ansiedade e melhorar a oxigenação do corpo.

Exercício: Inspire em 4 segundos, segure 4, expire em 4, segure 4. Repita por 1 minuto.

5 Passos para uma  
Vida com Mais Saúde de Dentro para Fora



# 02

## Entenda o Eixo Corpo-Emoção



Seu corpo sente o que você vive. Tristeza, raiva e medo não expressados podem virar dores, tensão muscular, insônia e baixa imunidade. Comece a observar suas emoções e os sinais que seu corpo está te dando.





# 03

## Cuide do seu Intestino

---

*Ele é o centro da sua imunidade e também um dos produtores de serotonina, o hormônio da felicidade. Um intestino em desequilíbrio pode afetar o humor, o sono e a energia.*

*Dica: Evite alimentos industrializados, beba água e, se puder, experimente florais ou auriculoterapia para regular o sistema digestivo.*



# 04 Detox Natural com Florais e Óleos

O detox emocional é tão importante quanto o físico. Florais quânticos ajudam a liberar emoções reprimidas. Já os óleos essenciais como lavanda, hortelã e alecrim ajudam a restaurar o foco, o sono e a energia.



5 Passos para uma  
Vida com Mais Saúde de Dentro para Fora

# 05 Terapias Integrativas: por onde começar?



Comece com uma avaliação integrativa. Nela, você será escutado, observado e cuidado como um todo: corpo, mente e energia. Na Mais Saúde, usamos iridologia, florais, auriculoterapia, massagens e muito mais para criar um plano só seu.

# Depoimento Real

“

"Sofria com ansiedade, intestino preso e dores no corpo. Depois que comecei as terapias na Mais Saúde, minha vida mudou. Não sabia que podia me sentir tão bem sem remédios." — Luciana, 38 anos

## Quer dar o próximo passo?



Agende sua avaliação integrativa com a gente.



WhatsApp: (21) 98932-3289



[Link para agendamento](#)



Instagram: @maissaudeterapias

Mais Saúde Terapias

Integrativas Cuidando de você por inteiro.



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