



10 gestes pour booster votre immunité

À garder sous les yeux chaque jour.

1. Hydratation consciente

- Boire 1 verre d'eau toutes les 2 heures.

2. Respiration profonde

- Faire 3 respirations lentes avant chaque repas.

3. Sommeil réparateur

- Se coucher 30 minutes plus tôt que d'habitude.

4. Mouvement doux

- Marcher 10 minutes après le déjeuner.

5. Exposition naturelle

- S'exposer 5 minutes à la lumière du matin.

6. Nutrition vivante

- Ajouter un aliment cru à chaque repas.

7. Gestion émotionnelle

- Pratiquer 1 minute d'EFT ou de cohérence cardiaque.

8. Gratitude

- Noter 1 chose positive chaque jour.



9. Réduction des toxines quotidiennes

- Limiter produits transformés, parfums synthétiques, polluants domestiques.

10. Renforcement du microbiote

- Consommer un aliment fermenté par jour (yaourt, kéfir, choucroute, kimchi).

Routine quotidienne

- Matin : lumière + respiration
- Midi : marche + aliment cru
- Soir : gratitude + sommeil réparateur

Un petit geste répété chaque jour crée une grande différence.

Votre immunité est un jardin : arrosez-la, nourrissez-la, apaisez-la.

Partagez cette check-list à 3 personnes qui veulent renforcer leur immunité naturellement.