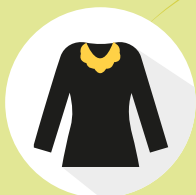


# Consíéntete en tu día

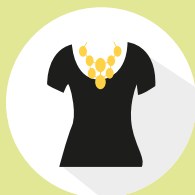
luciendo siempre hermosa con estos sencillos consejos para combinar tus collares y blusas.



Cadenas largas



Collar tipo babero



Collar de pendientes cortos y con volumen



Gargantilla



De formas cuadradas y angulares



De formas asimétricas



Dijes angostos



Colgantes en forma de V



Collar corto o gargantilla



Collares de cuentas largos



Aretes de plumas



Collares de cuentas en forma de corazón

# Consíentete en tu día con estos tratamientos de spa en casa



Agua de rosas



Leche de coco



**Baño  
relajante**



Miel



Aceite de oliva



**Hidratante  
para la piel**



Miel



Azúcar morena



**Exfoliante  
facial - cuerpo**



Vaselina



Azúcar blanca



**Exfoliante  
labios**



Yema de huevo



Zumo de limón



**Anti-enrojecimiento  
facial**



# Consíentete en tu día con estas sencillas infusiones naturales

**Energía  
en la mañana**



Moringa



Té negro



Té verde

**Para dormir**



Manzanilla



Cidrón



Toronjil

**Para la gripa**



Canela



Albahaca



Cidrón

**Para  
la digestión**



Toronjil



Yerbabuena



Albahaca



Cidrón

**Para las  
náuseas**



Manzanilla



Toronjil



Yerbabuena

**Para el estrés,  
nervios  
y angustia**



Toronjil



Albahaca



Cidrón

**Antioxidante**



Moringa



Té negro



Té verde

**Cólico  
menstrual**



Toronjil



Canela

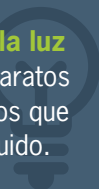
# Consíéntete en tu día con estos sencillos consejos para dormir mejor:



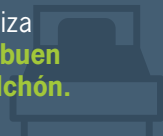
Utiliza  
**técnicas  
de relajación.**



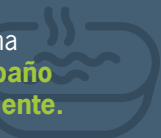
**Apaga la luz**  
y los aparatos  
eléctricos que  
hagan ruido.



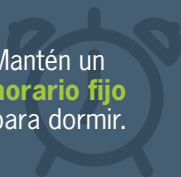
Utiliza  
un **buen  
colchón.**



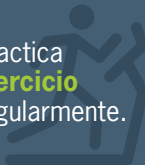
Toma  
un **baño  
caliente.**



Mantén un  
**horario fijo**  
para dormir.



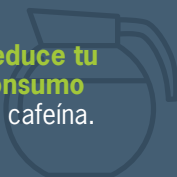
Practica  
**ejercicio**  
regularmente.



**Come algo  
ligero** antes  
de dormir.



**Reduce tu  
consumo**  
de cafeína.



Toma un  
**té relajante**





**Consíéntete en tu día  
con estos sencillos  
consejos para  
conservar la calma:**

Escucha música  
que genere  
biorritmos positivos  
y cambie tu estado  
de ánimo.

Respira y escucha  
tu respiración para  
oxigenar tu mente.

Sal a caminar durante  
10 minutos para que  
tu mente se despeje.

Estira los músculos  
y las articulaciones  
para deshacerte  
de la tensión  
y relajarte.

Sumérgete en agua  
caliente para calmar  
la ansiedad.

Come una naranja,  
la vitamina C ayuda  
a disminuir el exceso  
de cortisol.

Bebe un vaso de agua  
cada vez que sientas  
ansiedad.

Huele un aroma que  
te transporte a un  
momento feliz de tu  
vida. Esto te  
subirá el ánimo.

Aísla tu mente  
escuchando  
cualquier ruido  
externo como  
el canto de los  
pájaros.

Recuerda a alguien  
que quieres; esto te  
hará sonreír