

Guía de bienestar Femenino

Para el verano

Cómo cuidar tu energía, tu piel, tu cabello y tu bienestar íntimo **durante los meses más cálidos**





INTRODUCTION

El verano es una de las épocas más esperadas del año. Los días son más largos, disfrutamos de más horas de luz natural, aumentan las actividades al aire libre y solemos aprovechar para viajar, descansar y compartir tiempo con las personas que queremos.

Sin embargo, aunque asociamos esta estación con bienestar y desconexión, también supone una serie de desafíos para nuestro organismo. Las altas temperaturas, la exposición prolongada al sol, los cambios en la alimentación, las alteraciones en las rutinas de sueño y el aumento de la sudoración pueden afectar a diferentes aspectos de nuestra salud.

Muchas mujeres experimentan durante el verano una sensación de mayor cansancio, hinchazón, deshidratación o molestias relacionadas con la piel, el cabello o la zona íntima. Además, a partir de los 35 años comienzan a producirse cambios hormonales progresivos que pueden influir en la forma en que el cuerpo responde al calor y al estrés ambiental.

La buena noticia es que pequeños hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia.

Esta guía ha sido creada para ayudarte a disfrutar plenamente del verano mientras cuidas tu bienestar de forma integral. A lo largo de las próximas páginas descubrirás cómo mantener una correcta hidratación, proteger tu piel y tu cabello, favorecer el equilibrio íntimo femenino, optimizar tu alimentación y afrontar con mayor comodidad los cambios propios de la perimenopausia y la menopausia.

Porque cuidarse no significa hacer grandes sacrificios, sino aprender a escuchar las necesidades de nuestro cuerpo y darle aquello que necesita en cada momento.

Comencemos.



CAPÍTULO 01

¿Qué ocurre en el cuerpo femenino durante el verano?

Cuando las temperaturas aumentan, nuestro organismo pone en marcha diferentes mecanismos para mantener una temperatura corporal estable. El principal de ellos es la sudoración.

A través del sudor perdemos agua y minerales esenciales como sodio, potasio y magnesio. Este mecanismo es completamente natural y necesario, pero cuando las pérdidas no se compensan adecuadamente pueden aparecer síntomas de deshidratación y fatiga.

Muchas mujeres creen que la deshidratación solo aparece cuando existe una sensación intensa de sed. Sin embargo, los primeros signos suelen ser mucho más sutiles.



Entre ellos destacan:

- Sensación de cansancio durante el día.
- Dolores de cabeza frecuentes.
- Menor capacidad de concentración.
- Irritabilidad.
- Sensación de pesadez.
- Piel más seca.
- Disminución del rendimiento físico.

esto se suma otro factor importante: los cambios hormonales.

A partir de los 35 años, muchas mujeres comienzan a experimentar fluctuaciones hormonales progresivas asociadas a la perimenopausia. Aunque estos cambios pueden pasar desapercibidos durante años, afectan a numerosos procesos del organismo, incluyendo la regulación de la temperatura corporal.

¿Qué ocurre en el cuerpo femenino durante el verano?

Por este motivo, algunas mujeres notan que toleran peor el calor que antes, sudan más fácilmente o experimentan episodios repentinos de calor intenso.

Los estrógenos participan en la regulación del centro termorregulador situado en el cerebro. Cuando sus niveles fluctúan, este sistema puede volverse más sensible, favoreciendo la aparición de sofocos y cambios bruscos en la percepción de la temperatura.

Durante el verano, esta situación puede intensificarse debido al calor ambiental.

Además, **las altas temperaturas también pueden influir en otros aspectos importantes del bienestar femenino:**



Mayor sensibilidad de la piel

La radiación solar, el cloro de las piscinas y el agua salada del mar pueden favorecer la deshidratación cutánea y acelerar el envejecimiento prematuro cuando no se toman las medidas adecuadas.



¿Qué ocurre en el cuerpo femenino durante el verano?



Cambios en el cabello

Fibra capilar pierde agua con mayor facilidad durante los meses de verano. Esto puede traducirse en un cabello más seco, quebradizo, sin brillo o con tendencia al encrespamiento.



Alteraciones del descanso

Dormir bien resulta más complicado cuando las temperaturas son elevadas. Un descanso insuficiente afecta directamente a la energía, el estado de ánimo y la capacidad de recuperación del organismo.



Mayor predisposición a molestias íntimas

El calor, la humedad, los bañadores mojados y determinadas prendas de vestir pueden alterar el equilibrio natural de la microbiota vaginal, favoreciendo molestias e irritaciones.



Conocer estos cambios permite adoptar estrategias sencillas para prevenirlos y disfrutar del verano con mayor bienestar.

CAPÍTULO 02

Hidratación inteligente: mucho más que beber agua

La hidratación es uno de los pilares fundamentales para sentirse bien durante el verano.

Nuestro cuerpo está compuesto aproximadamente por un 60 % de agua. Este líquido participa en prácticamente todas las funciones vitales: regula la temperatura corporal, transporta nutrientes, elimina sustancias de desecho, lubrica las articulaciones y mantiene el correcto funcionamiento de los órganos.

Cuando aumentan las temperaturas, la necesidad de hidratación también aumenta.

Sin embargo, hidratarse correctamente no consiste únicamente en beber grandes cantidades de agua cuando sentimos sed.

El error de esperar a tener sed

La sensación de sed aparece cuando el organismo ya ha comenzado a perder una cantidad significativa de líquidos.

Por ello, los expertos recomiendan mantener una hidratación constante a lo largo del día.



Un truco sencillo consiste en distribuir la ingesta de líquidos de forma regular:

- Un vaso de agua al despertar.
- Un vaso a media mañana.
- Un vaso antes de cada comida.
- Un vaso durante la tarde.
- Un vaso antes de acostarse si no interfiere con el sueño.

Hidratación inteligente: mucho más que beber agua

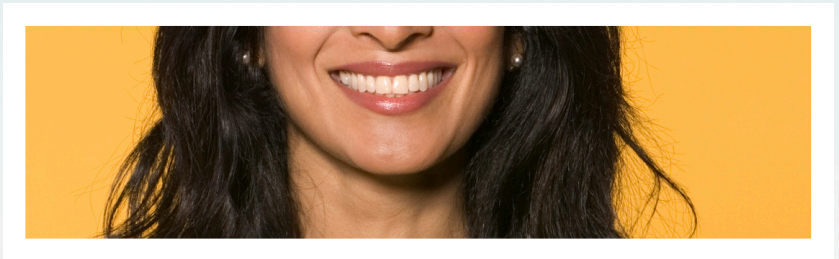
La importancia de los minerales.

Cuando sudamos no solo perdemos agua.

También eliminamos minerales esenciales que participan en funciones tan importantes como la contracción muscular, la transmisión nerviosa y el mantenimiento del equilibrio hídrico.

Entre ellos destacan:

- Magnesio.
- Potasio.
- Sodio.
- Calcio.



Por este motivo, una alimentación rica en frutas y verduras resulta especialmente beneficiosa durante el verano.

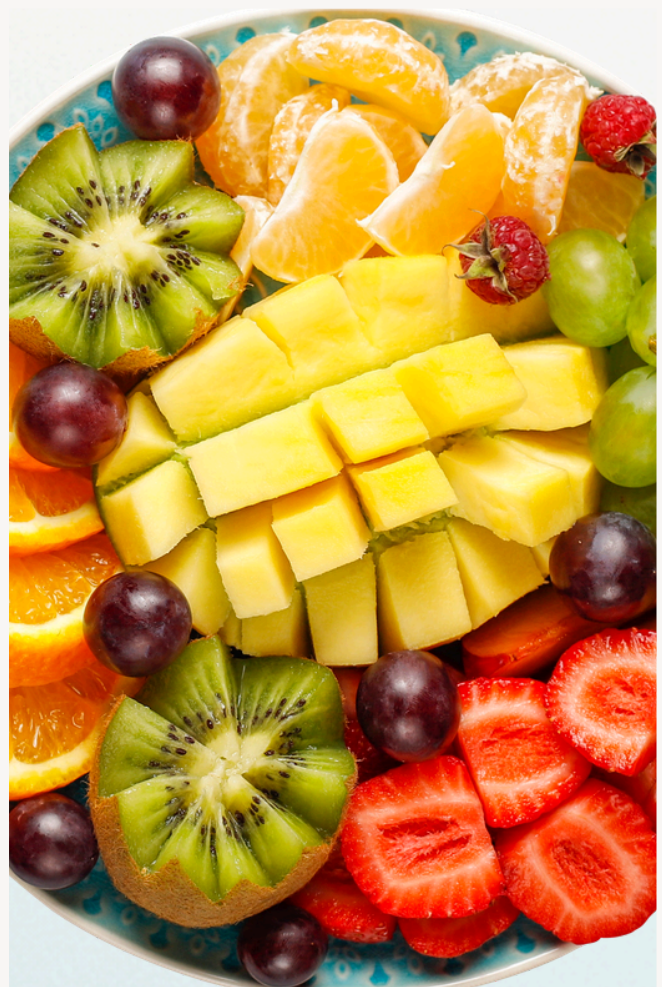
Alimentos que ayudan a hidratar

Muchos alimentos contienen grandes cantidades de agua y pueden contribuir significativamente a mantener una correcta hidratación.



Entre los más recomendables se encuentran:

- Sandía.
- Melón.
- Fresas.
- Piña.
- Pepino.
- Tomate.
- Calabacín.
- Lechuga.
- Apio.



Hidratación inteligente: mucho más que beber agua

Además de aportar agua, proporcionan vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a proteger el organismo frente al estrés oxidativo provocado por la exposición solar.

Señales de que necesitas más hidratación

Presta atención a las señales que pueden indicar que tu cuerpo necesita más líquidos:

- Orina muy oscura.
- Fatiga sin explicación aparente.
- Dolor de cabeza.
- Sensación de mareo.
- Boca seca.
- Estreñimiento.
- Disminución de la concentración.



La mejor estrategia es adelantarse a estas señales y convertir la hidratación en un hábito diario.

En los próximos capítulos veremos cómo esta correcta hidratación influye directamente en la salud de la piel, el cabello, el bienestar íntimo y el equilibrio hormonal femenino.





CAPÍTULO 03

Cómo proteger tu piel durante el verano

La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano y actúa como una barrera protectora frente al entorno. Durante el verano, esta barrera se enfrenta a una mayor exposición a factores externos como la radiación solar, el calor, el viento, la sal del mar y el cloro de las piscinas.

Aunque solemos asociar el verano con un aspecto más saludable y bronceado, la realidad es que la exposición excesiva al sol puede acelerar el envejecimiento cutáneo y aumentar la aparición de manchas, arrugas y otros signos visibles del paso del tiempo.

Por este motivo, aprender a proteger la piel correctamente es una de las mejores inversiones que podemos hacer para nuestra salud presente y futura.

¿Qué ocurre en la piel cuando nos exponemos al sol?

Los rayos ultravioleta atraviesan las capas superficiales de la piel y generan radicales libres, moléculas inestables que pueden dañar las células.



A corto plazo, esto puede provocar:

- Enrojecimiento.
- Quemaduras solares.
- Sensación de calor.
- Deshidratación.
- Sensibilidad.



A largo plazo, la exposición acumulada puede favorecer:

- Aparición de manchas.
- Pérdida de elasticidad.
- Arrugas prematuras.
- Envejecimiento cutáneo acelerado.

Por eso es importante entender que el cuidado solar no es únicamente una cuestión estética, sino también una medida de protección para la salud.



Cómo proteger tu piel durante el verano



importancia del protector solar

Uno de los errores más frecuentes es utilizar protector solar únicamente cuando vamos a la playa o la piscina.

Sin embargo, la radiación ultravioleta también está presente cuando paseamos por la ciudad, conducimos o realizamos actividades al aire libre.



Para una protección adecuada:

- Utiliza un SPF mínimo de 30.
- Aplica el producto 20 minutos antes de la exposición.
- Reaplica cada dos horas.
- Reaplica después del baño o de una sudoración intensa.



No olvides zonas que suelen quedar desprotegidas:

- Orejas.
- Cuello.
- Escote.
- Manos.
- Empeines.

Hidratación desde dentro y desde fuera

La hidratación de la piel comienza en el interior.

Una ingesta adecuada de agua ayuda a mantener la elasticidad y el confort cutáneo.

Además, después de la exposición solar es recomendable utilizar productos hidratantes que ayuden a restaurar la barrera de la piel.

Ingredientes como:

- Ácido hialurónico.
- Aloe vera.
- Glicerina.
- Pantenol.

pueden ayudar a aportar una sensación de confort y frescura.



Nutrición para una piel saludable

Determinados nutrientes participan en el mantenimiento normal de la piel.



Entre ellos destacan:

- Vitamina C.
- Zinc.
- Selenio.
- Vitamina E.



Estos nutrientes forman parte de una alimentación equilibrada y pueden encontrarse en frutas, verduras, frutos secos y otros alimentos frescos.



Pequeños hábitos que marcan la diferencia

- Busca la sombra durante las horas centrales del día.
- Utiliza sombreros de ala ancha.
- Lleva gafas de sol homologadas.
- Mantén una hidratación adecuada.
- Evita las exposiciones prolongadas.

La mejor piel para el verano no es la más bronceada, sino la más sana.



CAPÍTULO 04

Cabello fuerte y brillante incluso en verano

El cabello también sufre las consecuencias del verano.

La combinación de sol, viento, agua salada y cloro puede afectar a la estructura de la fibra capilar, favoreciendo la sequedad, la fragilidad y la pérdida de brillo.

Muchas mujeres notan que al finalizar las vacaciones su cabello está más áspero, difícil de peinar o con las puntas más abiertas.

Afortunadamente, con algunos cuidados sencillos es posible minimizar estos efectos.

¿Por qué el verano daña el cabello?

La fibra capilar está formada principalmente por proteínas y agua.

La exposición prolongada al sol puede favorecer la pérdida de hidratación natural, mientras que la sal y el cloro alteran la superficie del cabello.



Como consecuencia pueden aparecer:

- Sequedad.
- Encrespamiento.
- Rotura.
- Puntas abiertas.
- Pérdida de brillo.

Cómo proteger el cabello antes de la exposición

Antes de acudir a la playa o la piscina:

- Cepilla suavemente el cabello.
- Utiliza productos protectores específicos.
- Recoge el cabello si va a estar expuesto durante muchas horas.
- Utiliza sombreros o pañuelos cuando sea posible.



Cabello fuerte y brillante
incluso en verano

Después del baño. Uno de los mejores hábitos es aclarar el cabello con agua dulce después de cada baño.



Esto ayuda a eliminar
restos de:

- Sal.
- Arena.
- Cloro.
- Impurezas.



Posteriormente, puede aplicarse una mascarilla hidratante o un acondicionador nutritivo.

El papel de la alimentación. La salud capilar también depende de la nutrición.

Algunos nutrientes participan en el mantenimiento normal del cabello:

- Biotina.
- Zinc.
- Selenio.
- Vitaminas del grupo B.



Una alimentación variada y equilibrada contribuye a aportar estos nutrientes al organismo.

Señales de que tu cabello necesita más cuidados.

- Pérdida de brillo.
- Sensación áspera al tacto.
- Mayor caída estacional.
- Puntas abiertas.
- Mayor dificultad para peinarlo.

Escuchar estas señales y actuar de forma temprana ayuda a mantener un cabello más fuerte y saludable durante todo el verano.

CAPÍTULO 05

Bienestar íntimo femenino durante el verano

La salud íntima forma parte del bienestar general de la mujer, aunque muchas veces no se habla de ella con la naturalidad que merece.

Durante el verano es habitual que aumenten determinadas molestias relacionadas con la zona íntima debido a una combinación de factores como el calor, la humedad, la sudoración, los bañadores mojados y los cambios de rutina.

Comprender por qué ocurren estos cambios es el primer paso para prevenirlos.

El equilibrio natural de la microbiota vaginal

La vagina posee un ecosistema propio formado por millones de microorganismos beneficiosos.



Esta microbiota cumple funciones esenciales:

- Mantener el equilibrio natural.
- Ayudar a proteger frente a microorganismos no deseados.
- Contribuir al confort íntimo.

Cuando este equilibrio se altera pueden aparecer molestias que afectan a la calidad de vida.

¿Por qué el verano aumenta el riesgo de molestias íntimas?

Existen varios factores que contribuyen a ello:





Mayor humedad

Los ambientes húmedos favorecen la proliferación de determinados microorganismos.

Pasar muchas horas con el bañador mojado o con ropa húmeda puede crear condiciones menos favorables para el equilibrio íntimo.



Temperaturas elevadas

El calor aumenta la sudoración y la humedad en determinadas zonas del cuerpo.



Cambios de rutina

Vacaciones, viajes, cambios en los horarios y modificaciones en la alimentación pueden influir indirectamente en el bienestar general.

Hábitos que ayudan a mantener el equilibrio íntimo

1. ***Cambia el bañador después del baño***

Permanecer muchas horas con ropa húmeda no resulta recomendable.

Lo ideal es secarse correctamente y cambiarse cuando sea posible.

2. **Utiliza ropa interior transpirable.**

Los tejidos naturales como el algodón permiten una mejor ventilación.

Las prendas muy ajustadas y los tejidos sintéticos pueden favorecer la acumulación de humedad.

3. **Mantén una higiene respetuosa.**

La zona íntima no necesita productos agresivos.

Una higiene suave y adaptada suele ser suficiente.

4. **Evita las duchas vaginales.**

La vagina posee mecanismos naturales de limpieza.

Las duchas vaginales pueden alterar el equilibrio de la microbiota y favorecer molestias.

La alimentación también influye

La microbiota intestinal y la microbiota vaginal están relacionadas de múltiples formas. Por ello, **una alimentación rica en:**

- Frutas.
- Verduras.
- Fibra.
- Alimentos fermentados.



Puede contribuir a mantener un equilibrio general adecuado.



Cuándo consultar con un profesional

Es recomendable buscar atención médica ante síntomas como:

- Picor persistente.
- Olor intenso o inusual.
- Molestias importantes.
- Cambios llamativos en las secreciones.
- Dolor.



Una valoración profesional permite identificar la causa y recibir el tratamiento adecuado si fuera necesario.

Cuidar la salud íntima no debe verse como algo excepcional, sino como una parte más del autocuidado femenino.

CAPÍTULO 06

Nutrición para sentirte con más energía durante el verano

La alimentación desempeña un papel fundamental en cómo nos sentimos cada día. Durante el verano, los cambios de rutina, las vacaciones, las comidas fuera de casa y las altas temperaturas pueden hacer que nuestras elecciones alimentarias cambien sin que apenas nos demos cuenta.

Es habitual recurrir a refrescos, helados, aperitivos procesados o comidas rápidas por comodidad o porque resultan más apetecibles cuando hace calor. Sin embargo, estos hábitos pueden afectar a nuestros niveles de energía, favorecer la sensación de pesadez e influir en diferentes aspectos de nuestro bienestar.



Nutrición para sentirte con más energía durante el verano

La buena noticia es que no es necesario seguir dietas estrictas para encontrarse mejor. Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia.

Alimentarse para hidratarse

Durante los meses cálidos no solo debemos pensar en beber agua. Muchos alimentos contienen una gran cantidad de agua y contribuyen a mantener una correcta hidratación.

Algunas de las mejores opciones son:

- Sandía.
- Melón.
- Fresas.
- Piña.
- Melocotón.
- Pepino.
- Tomate.
- Lechuga.
- Calabacín.



Además de aportar líquidos, proporcionan vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a proteger al organismo frente al estrés provocado por el calor y la exposición solar.

La importancia de las frutas y verduras

Las frutas y verduras frescas son auténticos aliados durante el verano.

 Aportan:

- Fibra.
- Vitaminas.
- Minerales.
- Antioxidantes.
- Agua.



Nutrición para sentirte con más energía durante el verano

Los antioxidantes ayudan a combatir el estrés oxidativo generado por factores como la radiación solar, la contaminación o el propio metabolismo.

Cuanto más variado sea el color de frutas y verduras que consumimos, mayor será la diversidad de nutrientes que aportamos al organismo.

Proteínas para mantener la vitalidad

Las proteínas participan en la formación y mantenimiento de músculos, tejidos y numerosas funciones corporales.

☀️ Algunas opciones interesantes son:

- Huevos.
- Pescado.
- Legumbres.
- Yogur natural.
- Pollo.
- Pavo.
- Tofu.

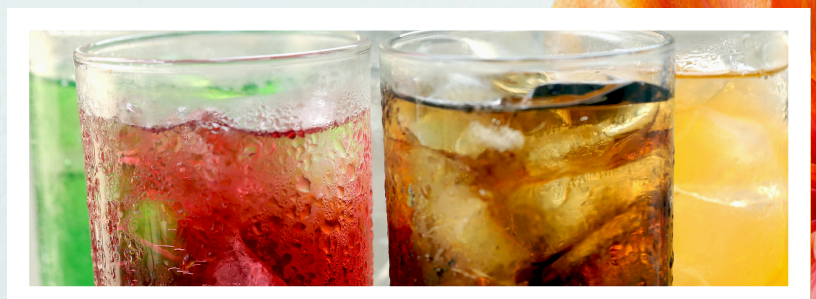


Incluir una fuente de proteína en cada comida ayuda a mantener la saciedad y favorece niveles de energía más estables.

Cuidado con el exceso de azúcar

☀️ En verano es fácil aumentar el consumo de:

- Refrescos.
- Helados.
- Bollería.
- Zumos azucarados.
- Cócteles.



Nutrición para sentirte con más energía durante el verano

Aunque estos productos pueden resultar apetecibles, un consumo elevado puede generar picos y caídas bruscas de energía.

Además, una alimentación rica en azúcares simples puede afectar al equilibrio de la microbiota intestinal.

Ideas de snacks saludables para el verano

Cuando pasamos muchas horas fuera de casa es útil disponer de opciones saludables a mano.

☀️ Algunas ideas son:

- Fruta fresca.
- Yogur natural.
- Frutos secos.
- Hummus con zanahoria o pepino.
- Tostadas integrales con aguacate.
- Queso fresco.

Un ejemplo de día equilibrado

Desayuno: Yogur natural con frutos rojos y nueces.

Media mañana: Una pieza de fruta y agua.

Comida: Ensalada variada, pescado y verduras.

Merienda: Sandía o melón.

Cena: Verduras, proteína ligera y aceite de oliva virgen extra.

No se trata de buscar la perfección, sino de crear hábitos sostenibles que ayuden a sentirnos mejor.



CAPÍTULO 07

Menopausia y perimenopausia en verano: cómo cuidarte y sentirte mejor

La menopausia es una etapa natural de la vida de la mujer que marca el final de los ciclos menstruales. Sin embargo, mucho antes de llegar a ella, el organismo comienza a experimentar cambios progresivos conocidos como perimenopausia.

Estos cambios pueden comenzar varios años antes de la última menstruación y manifestarse de formas muy diferentes en cada mujer.

Durante el verano, algunas de estas molestias pueden percibirse con mayor intensidad debido a las altas temperaturas.

¿Por qué el calor afecta más durante esta etapa?

Las hormonas femeninas, especialmente los estrógenos, participan en numerosos procesos corporales.

Entre ellos se encuentra la regulación de la temperatura corporal.

Cuando los niveles hormonales fluctúan, el centro regulador de la temperatura situado en el cerebro puede volverse más sensible.



Como consecuencia, algunas mujeres experimentan:

- Sofocos.
- Sensación repentina de calor.
- Sudoración excesiva.
- Sudoración nocturna.
- Alteraciones del sueño.



Durante el verano, el calor ambiental puede intensificar estas sensaciones.

Los sofocos: uno de los síntomas más conocidos.

Los sofocos suelen describirse como una sensación intensa y repentina de calor que puede afectar al rostro, cuello y parte superior del cuerpo.

Menopausia y perimenopausia en verano: cómo cuidarte y sentirte mejor

Pueden durar desde segundos hasta varios minutos.

Aunque son completamente normales, pueden resultar incómodos.

☀️ Algunas estrategias que pueden ayudar incluyen:

- Mantener una buena hidratación.
- Utilizar ropa ligera.
- Evitar ambientes excesivamente calurosos.
- Priorizar espacios ventilados.
- Reducir el consumo de alcohol y comidas muy picantes.

El sueño durante la menopausia

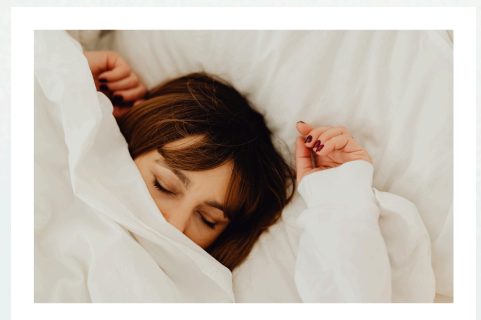
Dormir bien resulta esencial para la salud física y emocional.

Sin embargo, muchas mujeres experimentan dificultades para descansar adecuadamente durante esta etapa.

Las altas temperaturas del verano pueden aumentar todavía más estas molestias.

☀️ Para favorecer el descanso:

- Mantén la habitación fresca.
- Utiliza ropa de cama ligera.
- Evita pantallas antes de dormir.
- Intenta mantener horarios regulares.



Un sueño reparador ayuda a mejorar la energía, el estado de ánimo y la capacidad de recuperación del organismo.

Cambios en la piel

Con el paso de los años disminuye progresivamente la producción natural de colágeno.

Menopausia y perimenopausia en verano: cómo cuidarte y sentirte mejor



Esto puede traducirse en:

- Mayor sequedad.
- Menor elasticidad.
- Aparición de líneas de expresión.



Durante el verano es especialmente importante:

- Hidratarse correctamente.
- Utilizar protección solar.
- Mantener una alimentación rica en frutas y verduras.

Cambios en el cabello

Muchas mujeres notan cambios en el aspecto y densidad de su cabello durante esta etapa.



Puede aparecer:

- Mayor fragilidad.
- Menor volumen.
- Pérdida de brillo.



Por ello resulta especialmente importante mantener hábitos que favorezcan el cuidado capilar tanto desde dentro como desde fuera.

Mantenerse activa

La actividad física es una de las herramientas más valiosas durante la perimenopausia y la menopausia.



Ayuda a:

- Mantener la masa muscular.
- Favorecer la salud ósea.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Gestionar mejor el estrés.
- Conservar la movilidad.

No es necesario realizar entrenamientos intensos.

Caminar, nadar, practicar yoga o realizar ejercicios de fuerza adaptados pueden aportar grandes beneficios.

Escucha a tu cuerpo

Cada mujer vive esta etapa de forma diferente.

Algunas apenas perciben cambios mientras que otras experimentan síntomas más intensos.

Lo importante es entender que estos cambios forman parte de un proceso natural y que existen numerosos hábitos que pueden ayudarte a sentirte mejor.

CAPÍTULO 08

Tu ritual diario de bienestar para el verano

A menudo pensamos que mejorar nuestra salud requiere grandes cambios.

Sin embargo, la realidad es que los resultados suelen venir de pequeños hábitos repetidos día tras día.

Este sencillo ritual de bienestar puede ayudarte a cuidar tu energía, tu hidratación y tu bienestar general durante los meses más cálidos.

Al despertar

Antes de revisar el móvil, dedica unos minutos a conectar contigo misma.



Tu ritual diario de bienestar para el verano



☀️ Empieza el día con:

- Un vaso grande de agua.
- Algunas respiraciones profundas.
- Un momento de calma antes de comenzar tus actividades.

Este pequeño gesto ayuda a iniciar el día de forma más consciente.

Durante la mañana

☀️ Siempre que sea posible:

- Aprovecha la luz natural.
- Muévete unos minutos.
- Mantén una hidratación constante.

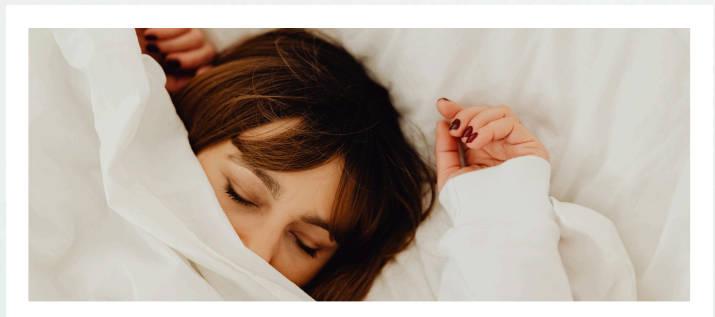
La exposición moderada a la luz solar en las primeras horas del día ayuda a regular los ritmos biológicos.

A la hora de comer

Prioriza comidas que te aporten energía sin sensación de pesadez.

☀️ Llena tu plato de:

- Verduras.
- Proteínas de calidad.
- Grasas saludables.
- Alimentos frescos.



Come despacio y presta atención a las señales de saciedad.





Por la tarde

Si notas fatiga, intenta realizar una pausa breve.

A veces unos minutos de descanso, una caminata ligera o una correcta hidratación son suficientes para recuperar energía.

Al final del día

Dedica unos minutos a tu autocuidado.



Puede ser:

- Una ducha relajante.
- Aplicar tu crema hidratante.
- Leer unas páginas de un libro.
- Escuchar música tranquila.
- Practicar respiración consciente.



No se trata de añadir más tareas a tu agenda, sino de crear pequeños espacios para ti.

Tu bienestar también es una prioridad

A menudo dedicamos gran parte de nuestro tiempo a cuidar de otras personas, del trabajo o de nuestras responsabilidades.

Sin embargo, cuidar de una misma no es un lujo. Es una necesidad.

Cuando atendemos nuestras propias necesidades físicas y emocionales, disponemos de más energía para afrontar el día a día y disfrutar plenamente de cada etapa de la vida.

Este verano, recuerda que los pequeños hábitos pueden convertirse en grandes aliados para sentirte mejor, más ligera y llena de vitalidad.



Guía de bienestar Femenino

Para el verano



MELYSHOP

