

# Love Your Skin

## Reto de otoño



El otoño es un momento de reconectar, crear y manifestar.

Comparte tu acción usando el #TersaLoveYourSkin o 'tag' a Tersa en tu publicación, queremos acompañarte en este hermoso proceso.

### Acciones que te llevarán a 'love your skin' en otoño :

Levántate temprano y medita en las mañanas. Aprovecha y agenda tu día para alcanzar esas metas que desees.

Toma 8 onzas de agua tibia al levantarte con limón, también puedes añadir un poco de vinagre de manzana.

A diario consume jugo de celery/apio en ayuna, ayuda grandemente a tu sistema digestivo y todo lo que ayude a tu sistema digestivo, ayuda a tu vida.

Toma un 'smoothie' verde de desayuno. Esto lo puedes hacer al menos 2 veces en la semana.

Si vas a verificar las redes sociales hazlo luego de hacer tu ritual mañanero, no antes.

Limpia tu rostro de mañana y de noche, tonifícalo, y coloca una crema hidratante y protector solar am / crema humectante pm. Obsérvala por si en esta época requiere de algo adicional como algún tipo de serum.

En las mañanas escucha un podcast que te guste, el cual te ayude a tu crecimiento personal para estos últimos meses del 2019.

Mírate en el espejo y agradece por un día más de vida.

Prepara alguna comida con una receta rica, saludable y mantente consciente de cómo tu cuerpo reacciona. Incluye más alimentos verdes en tus comidas.

Verifica tu armario y quédate con la ropa que realmente usarás, dale espacio a nueva energía.

En la noche escribe todo por lo que agradeces de este día y visualiza tu próximo día.

Lee un libro que necesites para lograr alguna nueva habilidad necesaria para moverte hacia el próximo nivel.

Utiliza cremas humectantes para el cuerpo todas las noches y más en esta época del año.

En esta época recuerda exfoliar tu piel 1 o 2 veces en semana (dependiendo de tu necesidad) y usar una mascarilla facial una vez en semana.

Haz media hora de ejercicio, al menos tres veces en semana, el que más te guste.

Arregla tu cabello y nútrelo con lo que entiendas necesites en esta época del año, pues tiende a researse.

Repite estas acciones y con ellas crea tus rutinas de amor propio para esta temporada.

