

Movimiento #LoveYourSkin



Acciones que te llevan a #LoveYourSkin.

Hacer estas acciones por este mes te permitirá experimentar y probar cómo te sientes al hacerlas, si te agradan buscarás vivir estas experiencias más a menudo y las querrás incorporar a tu estilo de vida. ¡Vamos a ti!

Comparte tu acción usando el #LoveYourSkin y 'tag' en tu publicación las cuentas que participan de este esfuerzo, queremos acompañarte en este hermoso proceso.

Mírate en el espejo cada mañana y regálate una sonrisa.

Comienza por incorporar la cantidad correcta de agua que debes consumir cada día. (peso /16 = vasos de 8 onzas que debes tomar).

Regálate un tiempo, ora o medita.

Escoge una música para relajarte y disfrútala.

A diario limpia tu rostro de mañana y de noche, tonifícalo, y coloca una crema hidratante am / crema humectante pm.

Saca una cita para darte el primer facial del año y ese masaje corporal que tanto anhelas.

Identifica esos amigos que te añaden mucho valor, los debes tener muy cerca. Planifica algún encuentro con ellos.

Arregla tu cabello, haz ese cambio que quieres hacer.

Una vez en semana exfolia la piel y coloca una mascarilla.

Prepara alguna comida con una receta rica, saludable y mantente consciente de cómo tu cuerpo reacciona.

Agradece a tu cuerpo por ser único.

En la noche escribe todo por lo que agradeces de este día.

Repite cuantas veces quieras: "Me amo y me valoro."

Pausa cuantas veces sea necesario.

Comienza a leer un libro y comparte ese conocimiento.

Busca una receta de un 'smoothie' verde para el desayuno, atrevete a probar otras cosas.

Llama para agendar tus citas médicas.

Vive sin prisa, la prisa es nuestro enemigo espiritual.

Utiliza cremas humectantes para el cuerpo todas las noches.

Haz media hora de ejercicio, al menos tres veces en semana.

Hoy sirve a alguien, ayuda y ama intencionalmente.

Crea algo con tus manos.

En colaboración con:



*El amor,
un estilo de vida*



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



www.tersabodycare.com