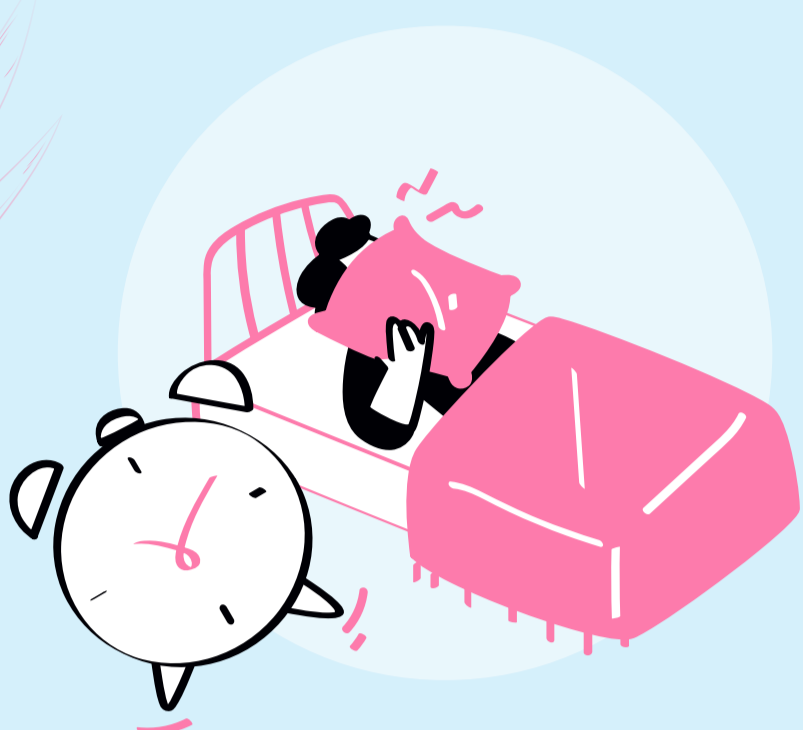


# Tu mejor versión: Pequeños Cambios, Grandes Resultados

**Hidratación:** Toma al menos 8 vasos de agua al día. Si se te olvida, prueba agregarle rodajas de limón o menta.  
**¿Cómo me beneficia?** Tu piel se verá más fresca, te sentirás con más energía y tu digestión mejorará.



**Sueño:** Duerme entre 7-8 horas. Crea una rutina relajante con té de manzanilla o música tranquila.  
**¿Cómo me beneficia?** Descansar bien mejora tu memoria, concentración y estado de ánimo.



**Relaciones sociales:** Rodéate de personas que te sumen y aléjate de la negatividad.  
**¿Cómo me beneficia?** Un buen círculo social te hace sentir apoyada y mejora tu bienestar emocional.



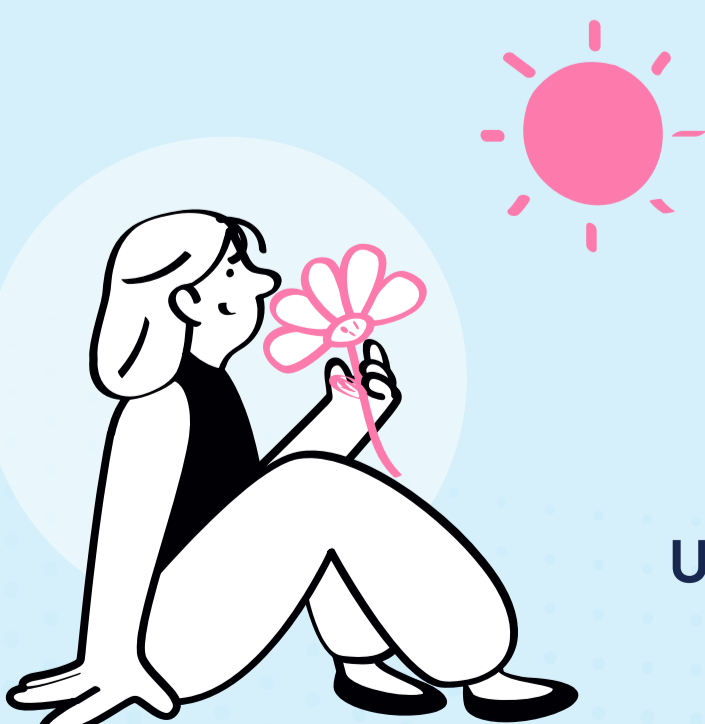
**Actividad física:** Encuentra algo que disfrutes: bailar, andar en bici, jugar con tu mascota.  
**¿Cómo me beneficia?** No solo te mantiene en forma, también libera endorfinas y reduce el estrés.

**Cheques médicos:** Pon recordatorios en tu celular para tus revisiones anuales.  
**¿Cómo me beneficia?** La prevención es la mejor herramienta para una vida saludable.



**Autocuidado:** Date tiempo para lo que amas: pintar, cocinar, meditar o simplemente descansar.  
**¿Cómo me beneficia?** Cuidarte a ti misma te ayuda a sentirte plena y en equilibrio.

**Protección solar:** Usa bloqueador todos los días, incluso si está nublado.  
**¿Cómo me beneficia?** Evitas manchas, arrugas prematuras y proteges tu piel del envejecimiento.



**Mentalidad positiva:** Enfócate en lo bueno, agradece cada día y evita el autosabotaje.  
**¿Cómo me beneficia?** Una actitud positiva mejora tu bienestar y te ayuda a superar cualquier reto.