

**Desayuno**



**Entrenar**



**Ducharse**



**Limpiar casa**



**Trabajar en casa**



**Almorzar**



**Dormir**



**Jugar - Regar**



**Cenar**



**Bailar - Cantar**



**Dormir**





**Desayuno**



**Almorzar**



**Cenar**

Recuerda masticar y no tragar, disfruta y saborea la comida lentamente. Acompaña con un vaso de Agua.





**Entrenar**

Concéntrate en tu respiración, comienza con elongación, luego corre y haz flexiones de piernas, brazos y pecho.





## Ducharse

Lava con abundante jabón todo tu cuerpo, refriégate, disfruta el agua, cuando te seques con la toalla seca los dedos de tus pies, es como hacerse cariño, usa sandalias y péinate.

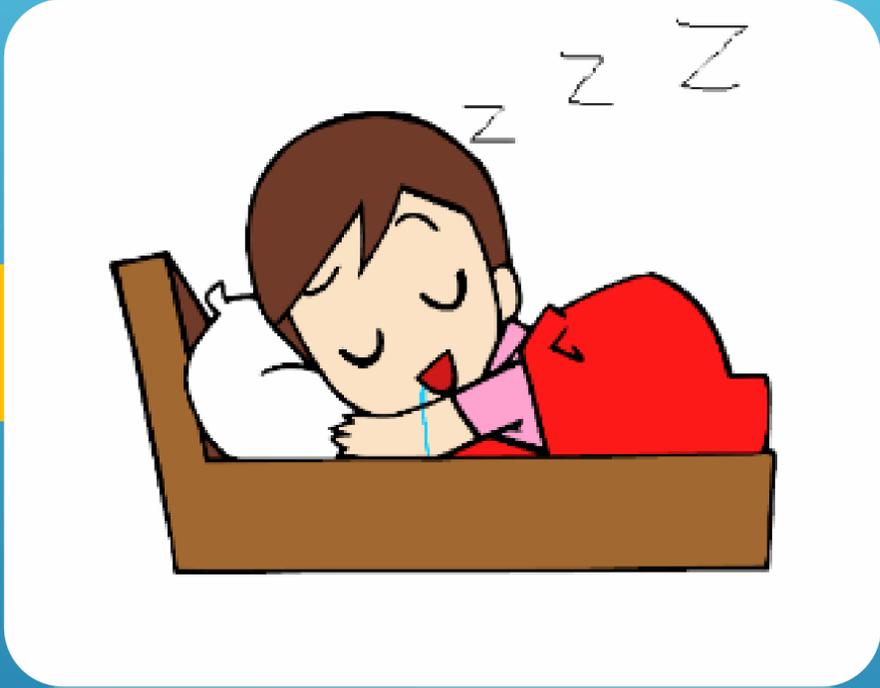




## **Limpiar casa**

Haz la cama, barre, limpia el baño y la cocina. Riega el jardín.

Hazlo con música, diviértete limpiando.



**Dormir**

