



## Conoce y respeta tu cuerpo. Cuida tu salud en otoño

LVAQUAMARINA · sept 14, 2022



Otoño marca la transición del calor del verano al frío del invierno, de las lluvias otoñales y los vientos, elementos que son muy comunes en esta época.

Las temperaturas bajan drásticamente, lo cual nos hace más propensos a enfermedades muy propias de la época del año, como resfriados, gripes etc.

Es aconsejable vestirse adecuadamente para no exponerse a los cambios de temperatura, llevar siempre paraguas, chubasqueros, botas, etc. por eso te dejo algunos tips que puedes seguir:

-Consumir alimentos ricos en vitamina C y minerales, cítricos, fresas, kiwis, naranjas, guayabas, mantener una dieta balanceada rica en vitaminas y minerales.

-Consumir abundante agua para hidratar tu piel.

-Seguir una rutina de ejercicios físicos, dormir correctamente es la clave para mantener las defensas a raya.

-Una dieta mental, espiritual es la base de todo ser humano, reflejamos por fuera lo que somos "por dentro".

-Calmar nuestra mente nos ayudará a realizarnos psíquica y mental, practicar cualquier tipo de ejercicio puede ayudarte, por ejemplo; meditación, yoga, mindfulness, etc cualquier tipo de práctica que vaya con tu naturaleza física y mental.

[Entrada más reciente >](#)



0 comentarios

Ordenar por Los más antiguos ▾



Añade un comentario...



### **Cuidarte por dentro "se nota por fuera"**

El veganismo una "filosofía y forma de vida" no solo excluye todas las formas de crueldad a los animales para la



### **¿Por qué utilizar la toxina botulínica para las arrugas faciales?**

Las primeras señales del envejecimiento suelen ser arrugas alrededor de los ojos, la frente, las mejillas y los labios.

## **Contacto**

Llámanos al +34 647 791 527  
Valencia, España.



## **Redes sociales**



## **Newsletter**

Suscríbete