



## En la mañana



- Aplicate bloqueador
- Vístete para sentirte cómoda y bonita
- Desayuna antes de salir de casa



## Antes de dormir

- Desmaquíllate
- Lávate las manos y el rostro
- Cepilla tus dientes



# Tips para estar saludablemente bella

## Durante el día

- Haz pausas activas y reactiva
- Toma agua para hidratar tu cuerpo
- Cumple los horarios de tus comidas



## El fin de semana

- Saca tiempo para ti
- Ejercítate
- Comparte con tu familia y amigos

- Hazte la Citología
- Ve a consulta con tu médico personal
- Realízate el autoexamen de mama