AUTOCUIDADO FÍSICO

Cuidar de nuestro cuerpo es uno de los aspectos más importantes de nuestro autocuidado, sin embargo no tiene porqué reducirse al ejercicio simplemente. Todo aquello que aporte movimiento y vitalidad a nuestro cuerpo físico, éste lo agradecerá. Del mismo modo que lo hará cuando lo nutramos con alimentos naturales, saludables y que le produzcan bienestar a nuestro metabolismo.

Propuestas de actividades:

- ejercicio físico, paseos por la naturaleza, ir en bici a trabajar/estudiar, bailar, practicar algún deporte...

- alimentación equilibrada, ingesta de agua, tés e infusiones

sierra salvaje