



Momentos para ti MUJER

Para conservar tu belleza, tu salud
y mucho más.



Soñadoras



Atrevidas



Cariñosas



Apasionadas

Aventureras



Tiernas

Lindas



Intelligentes

Coquetas



¡Hábitos positivos!

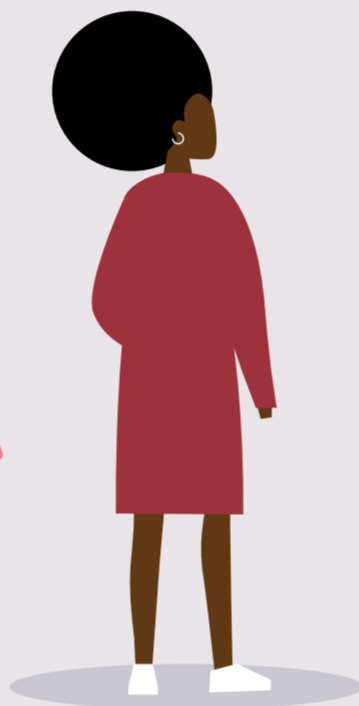
Antes de levantarte

Realiza respiraciones profundas y medita



Crea metas

Estarás siempre motivada a lograrlas



Sonríe siempre

Las personas que sonríen son más felices



Haz ejercicio

Te sentirás mejor físicamente



Hábitos saludables para prevenir el cáncer de mama

1 Llevar una alimentación balanceada y alta en fibra

4 Realizar el autoexamen mensual, preferiblemente al quinto día de la menstruación

2 Disminuir el consumo de azúcares y grasas

5 Evitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas

3 Realiza mamografías anuales, a partir de los 40 años

6 Practicar ejercicio al menos 30 minutos diariamente

“Que el amor propio sea cada vez más grande”

El orden ideal para tu cuidado facial



Día

Limpia

1

Tonifica

2

Hidrata

3

Protege del sol

4



Noche

Desmaquilla

Tonifica

Exfolia

Hidrata

“Cuida tu piel, los tirones pueden generar arrugas en tu piel”

¡Super mamás!

Tips

Deja que tus hijos tomen
las riendas de su destino

Sé su modelo de aprendizaje

Comparte tu tiempo

Evita discutir con tu
pareja delante de tu hijo

Cuida de
ti misma



“Recuerda que tus besos y abrazos lo curan todo”

Higiene corporal

1

Utiliza desodorantes sin aluminio, ya que manchan tu piel y la reseca.

Crea el tuyo, aquí tienes la receta

- 1 Cucharada de bicarbonato para aclarar y evitar el mal olor
 - 1 Cucharada de aceite lavanda para aromatizar
 - 1 Cucharada de aceite de coco para hidratar
- Mezclar y guardar en un recipiente pequeño

2

Receta para evitar el mal olor en los pies

- 3 Cucharadas de alcohol
 - 20 Gotas de esencia de eucalipto
- Colocar en un “spray” y luego rociar dentro del zapato, antes y después de utilizarlo.

3

Tips para evitar el mal aliento

- Cepilla toda tu boca no solo los dientes, también tus mejillas y tu lengua (no olvides el hilo dental)
- Modera el café, el cigarrillo, también la cebolla y el ajo
- Visita tu odontólogo cada 6 meses

Tips para conservar tu belleza y salud



Comienza tus mañanas con jugo verde

Desintoxica tu cuerpo, dale descanso a tu sistema digestivo con vitaminas y minerales

Licua:

- 1/2 pepino
- 2 rebanadas de piña
- 1/2 manzana verde
- 1 trozo de jengibre
- 2 tallos de apio
- 1 taza de agua

Por último agrega jugo de limón



Consume arándanos por 6 o 7 días, estos ayudan a prevenir la cistitis e infecciones urinarias

• Elige el shampoo para el cabello que deseas, no para el que tienes



• **Aplica 2 veces por semana este tratamiento:**

Licua 1 trozo de aloe vera y 3 cucharadas de azúcar, dejar actuar de 1 a 2 horas, obtendrás: **brillo, firmeza y suavidad**



Lo mejor para el autocuidado es el TÉ

Quiére-te
Áma-te
Sonríe-te
Consiénte-te
Educa-te
Cuida-te
Valóra-te

“Una mujer exitosa es una mujer inolvidable”

Curiosidades

La palabra mujer
proviene del latín
Mulier - Eris

El chocolate es el más
deseado durante el SPM
(síndrome
premenstrual)

Tienes mayor
flexibilidad

El oído femenino
distingue mejor los
sonidos agudos

El pecho izquierdo
suele ser más grande
que el derecho

Tú cuerpo tiene más
receptores nerviosos,
por eso sientes más el
dolor

Tú corazón es más
pequeño, por eso late
más rápido

Tú lengua tiene más
receptores de dulce

El óvulo es la célula
más grande del
cuerpo.



Líneas que tenemos para ti

Si tienes situaciones relacionadas con el trabajo desde casa, te angustias, tienes preguntas y sientes que necesitas ser escuchado. **¡Contáctanos!**, queremos que nos sientas cerca...

- participacion@manpower.com.co
- Línea Local 018000944432