

¡Día Internacional del **Hombre!**



Momentos para ti
HOMBRE extraordinario

Soñadores



Atrevidos



Fuertes



Aventureros



Independientes



Trabajadores

Lindos



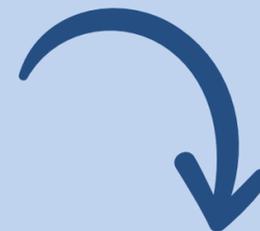
Inteligentes

Coquetos

¡Hábitos positivos!

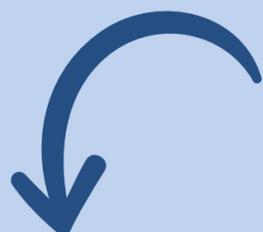
No saltes el desayuno

Un buen día comienza con un desayuno nutritivo



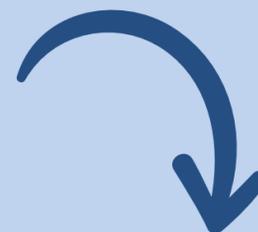
Crea metas

Estarás siempre motivado a lograrlas



Sonríe siempre

Sonreír es una buena terapia



Haz ejercicio

Te sentirás mejor físicamente



Hábitos saludables para prevenir el cáncer de próstata

1 Llevar una alimentación balanceada

4 Reducir la cantidad de lácteos que consumes cada día

2 Disminuir el consumo de azúcares y grasas

5 Evitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas

3 Realizar las pruebas del antígeno prostático a partir de los 40 años, en caso de contar con antecedentes familiares

6 Practicar ejercicio al menos 30 minutos diariamente

“Que el amor propio sea cada vez más grande”

5 aspectos sobre imagen masculina

1

Vestimenta

Viste de acuerdo a tu tipo de cuerpo



2

Colores

Utiliza sólo colores que te favorecen



3

Labor

Ten en cuenta tu entorno profesional y el puesto que ejerces



4

Higiene

La higiene personal debe de ser impecable



5

Calzado

Asegúrate de llevarlos siempre limpios



¡Super papás!

Tips

Crea un ambiente de amor y respeto

Enséñales con tu ejemplo

Comparte tu tiempo

Evita discutir con tu pareja delante de tu hijo

Aprovecha cada oportunidad

No escondas tu cariño



“Recuerda que tus brazos son el lugar más seguro”

Higiene corporal

1

El cuidado y bienestar de las axilas parte de la higiene que mantengamos, el baño diario es indispensable, hazlo con un jabón suave para prevenir

irritaciones, enjuaga muy bien sin dejar residuos y seca bien para posterior a ello aplicar tu desodorante y tener una rutina de limpieza

Utiliza bicarbonato

Este producto es muy efectivo

Depílate

Los olores pueden concentrarse allí

Aliméntate bien

La comida también influye en los olores

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

Tips para prevenir la caída del cabello



- Frota con cariño tu pelo
- Agua fría para el cabello
- Lavarlo a menudo
- Utiliza mascarillas capilares
- Seca el cabello
- Evita el exceso de grasa
- Evita el estrés
- Bebe mucha agua
- Un ¡sí! a las gorras y sombreros



Receta para una suave crema de afeitar

Necesitas:

- 1/4 taza de aceite de coco
- 1/4 taza de áloe vera
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda

Instrucciones:

En una cacerola al fuego derrite el aceite de coco. Luego añade todos los ingredientes, y mézclalos para que se combinen bien.

Almacena esta mezcla en un recipiente de vidrio. Y, cuando vayas a afeitarte, aplica una capa fina sobre la piel, dejándola reposar un par de minutos antes de proceder al afeitado.

Curiosidades

La palabra hombre proviene del latín *hominem*, la forma **acusativa de homo**

Tienen una piel más gruesa

Ven grandes desastres en sus pesadillas

El cerebro de los hombres adultos es un 10% más grande que el de las mujeres

Los hombres envejecen más lento

Aceptas fácilmente un cumplido proveniente de un hombre que de una mujer

Con la edad, prefieres la ropa más suelta

El término grooming en los hombres significa ser "LIMPIOS"

Los hombres distinguen menos colores que las mujeres

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

