

# Tu salud ESTÁ EN Tus manos

Tomar simples pasos para impulsar tu bienestar puede ser la mejor defensa para tu familia y asegurar que se sientan sanos todo el año. Puedes mantener tu sistema inmunológico en perfectas condiciones asegurándote que tus hábitos saludables no creen carga adicional de toxinas. Asegúrate de escoger productos de bienestar que sean buenos para ti – esto significa mantenerte alejado de los químicos dañinos y toxinas y obtener un impulso extra del poder potente de las plantas.

**¡Haz de tu salud y bienestar una prioridad siguiendo estos sencillos pasos!**

## REGRESA A LO BÁSICO

Lavarse las manos de una manera regular evita que los gérmenes se extiendan. E igual de importante es mantener las superficies limpias. ¡Asegúrate de priorizar el bienestar en casa y fuera de ella simplemente con la limpieza!



- LÁVATE LAS MANOS CON JABÓN POR AL MENOS 20 SEGUNDOS.**  
Si estás tratando de contar los segundos, es la canción de "Feliz Cumpleaños" de inicio a fin dos veces. Asegúrate de jabonarte bien la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. También, seca bien tus manos.

- CUANDO TOSAS O ESTORNUDES, HAZLO EN TUS CODOS**  
y evita tocarte la cara, boca, ojos y nariz. Si tienes que tocarte la cara, asegúrate que las manos estén limpias.

- LIMPIA TODAS LAS SUPERFICIES Y LOS OBJETOS QUE FRECUENTEMENTE TOCAS**  
como los carritos de compras, manijas de las puertas, control remoto, mesas y reposteros.

**RECUERDA: ¡MEDIDAS PREVENTIVAS SON TU PRIMERA DEFENSA PARA MANTENERTE SANO!**

## TÓMALO CON CALMA

A veces, a pesar de tus esfuerzos, te puedes enfermar. Cuando te contagies con algo, sé intencional en cuidarte.



- DIFUNDE THIEVES® Y R.C.™**  
durante el día. Estos aceites ayudan a proveer comodidad cuando no te sientes bien. También puedes diluir y aplicarlos en la planta de los pies antes de irte a dormir o en la mañana.

- ¡MANTENTE HIDRATADO!**  
Asegúrate de tomar mucha agua y fluidos para ayudar a reemplazar los fluidos perdidos, aflojar la flema y a descongestionar.

- DESCANSA Y RECUPÉRATE.**  
Un descanso adecuado puede ayudar a respaldar la capacidad de tu sistema inmunológico para combatir las infecciones y así puedas recuperarte pronto. Cuando sea posible, quédate en casa. A menos que necesites ir al doctor, evita el contacto con otros e ir al trabajo, escuela y otras áreas públicas.

**LIMITA EL IMPACTO DE SENTIRTE DECAÍDO CON ESTOS FAVORITOS.**

## BIENESTAR DIARIO

Rutinas de bienestar diarias y suplementos son como seguros para nuestros cuerpos. Abastecernos de nutrientes y vitaminas nos permitirán ser más proactivos en nuestra salud y bienestar en general.



- ¡MANTENTE EN MOVIMIENTO!**  
El ejercitarte regularmente y la actividad física puede ayudar a incrementar las células blancas que ayudan al funcionamiento inmune general.

- COME COMIDAS SALUDABLES Y SUPLEMENTA TU DIETA.**  
Una dieta balanceada y rica en nutrientes llenará tu cuerpo de antioxidantes, nutrientes y vitaminas que necesitas para sentirte bien.

- REGULA TU CICLO DE SUEÑO.**  
Un sueño de calidad y consistente es crítico cuando quieres sentirte mejor.

**UNA RUTINA DIARIA NATURAL LLENA DE PRODUCTOS EN LOS QUE CONFÍAS PUEDE EMPODERARTE A VIVIR LA VIDA QUE ELIJAS.**

**¡ABASTÉCETE DE LOS PRODUCTOS DE BIENESTAR FAVORITOS DE YL!**



**¡ESTÁ EN TUS MANOS (saludables)!**