



REFUERZOS INMUNOLÓGICOS

1

REÍRSE
a carcajadas



2

Crioterapia:
 duchas
FRÍAS



3

Comer
SETAS/
hongos



4

Vegetales
VERDES
diariamente



5

Consumir
PROBIÓTICOS



6

Movimiento
LINFÁTICO:
masaje o
yoga



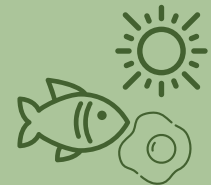
7

REDUCIR
alcohol y
tabaco



8

VITAMINA D:
por el sol y
comida



9

DORMIR y
DESCANSAR



10

MOVERSE
con música



11

SER POSITIVO:
gratitud
atención plena
espiritualidad



12

¡JUEGA!
con personas
y mascotas

