

15 REFUERZOS INMUNOLOGICOS



1. SALIR DE CASA
(10 - 15 Min para obtener
vitamina D y "N")

2. CONSUMIR SETAS
(especialmente cola de
pavo, chaga y seta china)



3. REIR
(Para crear endorfinas)

**4. EJERCITARSE
O BAILAR**
(con música)

**5. RECORDAR EL CICLO DE
LOS CAMBIOS DE HÁBITOS**
(pre contemplación, contemplación,
preparación, acción, mantener el
comportamiento, recaída Clave:
establecer metas más pequeñas)



6. COMER PLANTAS
(fibra, vegetales
crucíferos, fermentados con
vitaminas A, B, C, D, E)

**7. LIMITAR EL
CONSUMO DE
ALCOHOL Y DE
FUMAR**

**8. DORMIR BIEN
/ DESCANSAR**



**9. MASAJE
LINFÁTICO**

**10.
ATENCION PLENA**
(MINDFULNESS)

**11. VIDA SOCIAL /
MASCOTAS /
AGRADECIMIENTO**



**12. ACEITES
ESENCIALES**

**13. TES DE HIERBAS
/ TÓNICOS**
(sauco, equinacea, rosa,
regaliz, jengibre, sidra,
limonada de ajo)

14. AYURVEDA

15. JUGAR

nuestros
programas
están "online" —
llámanos

202-246-5336

susan@nonprofitwellness.org

www.nonprofitwellness.org

@NonprofitWellness

@ComfortConsulting

