

# 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

