

10 recordatorios de autocuidado que SÍ hacen la diferencia

**Pequeñas acciones,
grandes efectos para tu
bienestar.**



Dra. Margarita Romero

*Respira profundo tres veces
antes de empezar el día*

**Ayuda a reducir la tensión,
oxigenar el cuerpo y
empezar con calma**



Dra. Margarita Romero

Bebe un vaso de agua al
despertar y antes de cada
comida

**Hidratarte mejora tu
energía, digestión y
claridad mental**



Dra. Margarita Romero

*Muévete al menos 20
minutos al día*

**Un paseo breve o
estiramientos activan la
circulación y liberan
endorfinas**



Dra. Margarita Romero

Puedes parar sin sentir culpa

**Descansar es parte de
mantenerte fuerte**



Dra. Margarita Romero

Tu cuerpo no necesita estar al
límite para merecer atención

**La prevención es más
efectiva que la urgencia**



Dra. Margarita Romero

*Lo que sientes es válido,
aunque nadie más lo entienda*

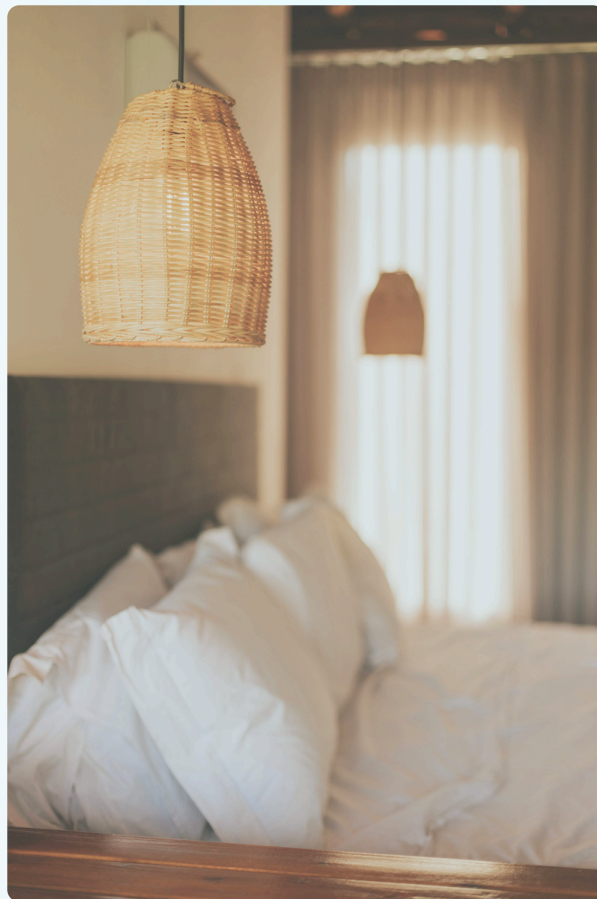
**Tus sensaciones son una
señal interna que merece
atención**



Dra. Margarita Romero

Dormir es parte del tratamiento

**Un sueño reparador
fortalece tu salud física y
mental**



10 hábitos simples para mejorar tu sueño



Dra. Margarita Romero

Come de forma consciente

**Elegir alimentos nutritivos
es un acto de autocuidado
diario**



Dra. Margarita Romero

Date permiso de pedir ayuda

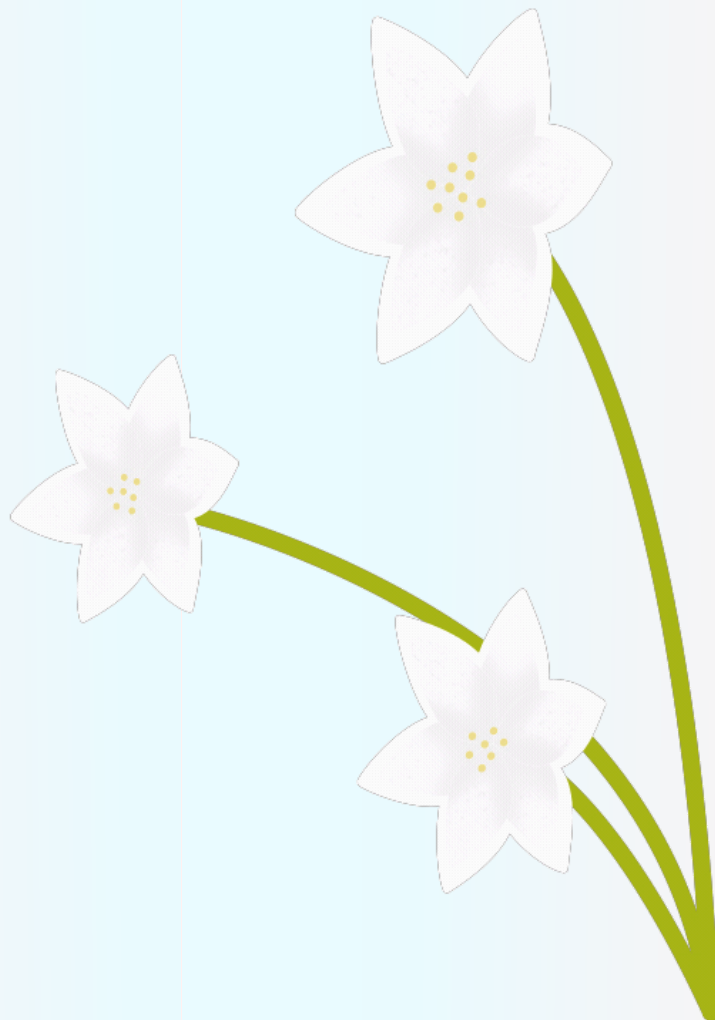
**No tienes que resolver
todo sola; apoyarte
también es cuidar de ti**



Dra. Margarita Romero

*Celebra tus avances, por
pequeños que parezcan*

**Reconocerlos mantiene tu
motivación y bienestar**



Dra. Margarita Romero

★ Si este recurso te ayudó, ★
★ hay mucho más que
podemos hacer por ti.

En
dramargaritaromero.com
encontrarás guías, tips y
consultas en línea para tu
bienestar

**Estoy aquí para escucharte y
ayudarte a sentirte mejor,
sin prisa ni juicios.**



Dra. Margarita Romero

Medicina Online & Bienestar

+52 664 266 1028

dramargaritaromero.com