

Tu Rueda de Bienestar Antiinflamatorio.



Descanso / Sueño

0- Me cuesta dormir
10- Como un lirón



Relaciones

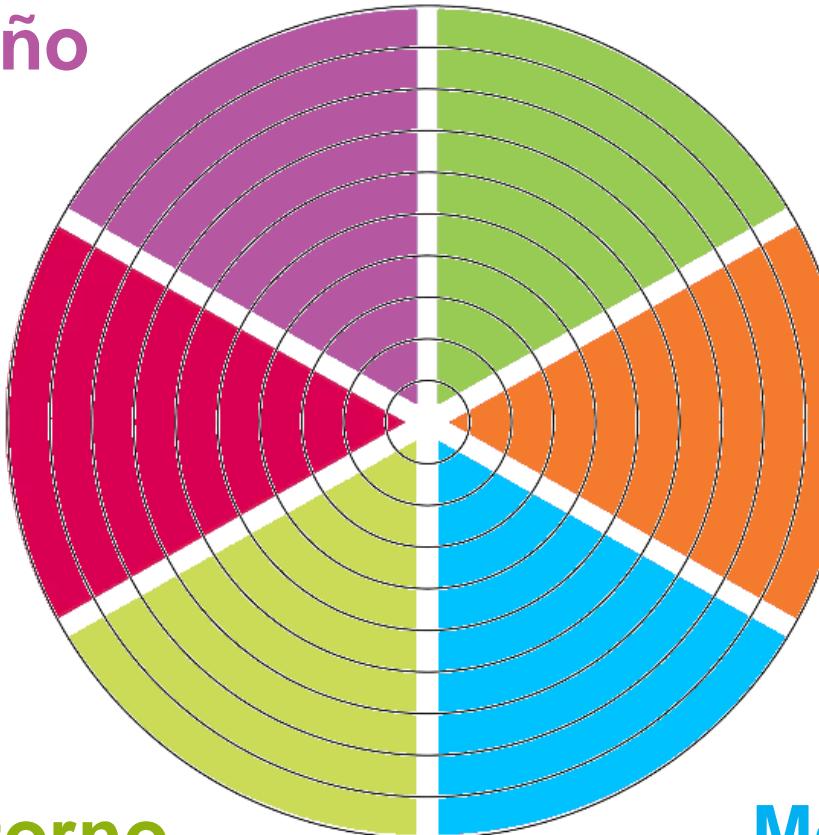
0- Aislad@, sol@
10- Acompañad@



Entorno

cosméticos, hogar, naturaleza...

0- Me drena y me sobrecarga
10- Me recarga y me da
calma



Alimentación

0- Muchos procesados
10- Comida real y consciente



Gestión Emocional

0- Estrés y preocupación
10- Calma mental y serenidad



Movimiento

0- Casi no me muevo
10- Vida activa y ligera