

Mini-Cuestionario de Hábitos:

- 1) ¿Tu casa te transmite **orden y calma**? SI | NO
- 2) ¿Ventilas a diario y permites que entre **luz natural**? |
- 3) ¿Intentas **reducir el plástico y los químicos** en tu hogar? |
- 4) ¿Usas **cosmética natural y productos ECO** para la limpieza? |
- 5) ¿Evitas **ambientadores, sprays o perfumes sintéticos**? |
- 6) ¿Pasas min 30min-1h al **aire libre** cada día? |
- 7) ¿Tienes **plantas o elementos naturales** en casa? |
- 8) ¿Evitas la **luz intensa o el ruido excesivo** cuando es posible? |
- 9) ¿Mantienes tu espacio de trabajo/descanso **limpio y ordenado**? |
- 10) ¿Conectas semanalmente con la **naturaleza** (mar, bosque...)? |

Entorno

Total SI