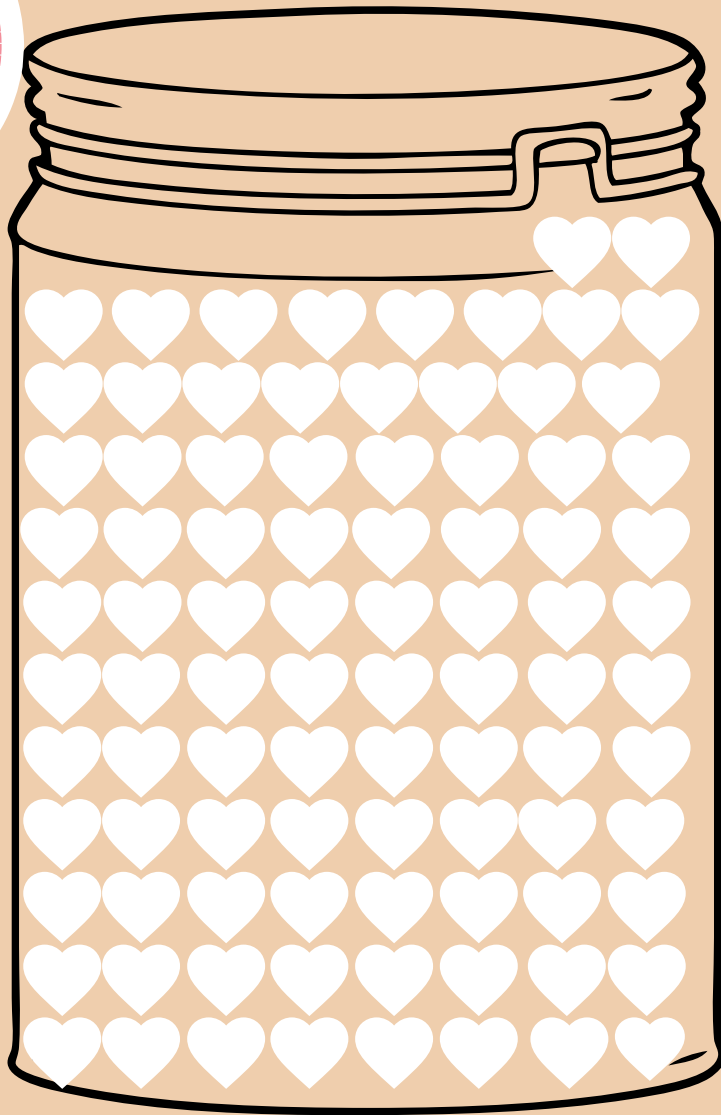


# 90 DÍAS PARA RECONECTARTE CON TU AUTOCUIDADO


Leer un libro	Comer fruta y verdura de temporada	Decir NO sin miedo	Encontrar un deporte que te guste	Ser amable
Ir al monte	Comer algo que le siente bien a tu cuerpo	Ver un atardecer	Pasear sin el móvil	Masticar
Dormir 8 horas	Escribir tus sueños	Hacer una compra consciente	Llamar a una persona querida	Comer más depacio
Reciclar	Pedir ayuda si la necesitas	Merendar en tu cafetería favorita	Llorar para soltar	Meditar
Comer no tan saludable sin culpa	Decirte cosas bonitas frente al espejo	Reírte a carcajadas	Contar a alguien eso que tanto te preocupa	Escribir tus sentimientos



# TARRITO DE AUTOCUIDADO



Fecha inicio :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



A green rectangular box with rounded corners and a pink ribbon-like tab on the top left. It contains the text "Fecha inicio :" followed by three horizontal lines for writing. A small pink heart icon is located at the bottom right corner of the box.