

# 100 CONSEJOS SALUDABLES

HEMOS LLEGADO AL CENTENAR DE NÚMEROS Y QUEREMOS HACER UNA REVISIÓN DE ESAS PEQUEÑAS COSAS QUE TENEMOS QUE PONER EN PRÁCTICA PARA VIVIR DE FORMA MÁS SALUDABLE. ¡NO TE PIERDAS NUESTRO ESPECIAL!



## BENEFICIOS DE LAS PROTEÍNAS VEGETALES

SON MUY POSITIVAS PARA LA SALUD AL SER BAJAS EN GRASA, RICAS EN FIBRA Y LLENAS DE VITAMINAS Y MINERALES. LAS LLAMADAS PROTEÍNAS VERDES (GARBANZOS, LENTEJAS, ALUBIAS, TOFU, QUINOA...), SON LOS SUPERALIMENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN TU ALIMENTACIÓN.



## MASAJES FACIALES PARA RELAJARNOS



CONSIGUE UN MAYOR BIENESTAR A TRAVÉS DE MASAJES EN EL ROSTRO, QUE NOS AYUDAN A RELAJAR NUESTROS MÚSCULOS Y A DISMINUIR LA TENSIÓN DE LA CARA Y EL CUELLO. CONSEGUIRÁS IRRADIAR UN MAYOR GRADO DE FELICIDAD EN TODO TU ORGANISMO.

## ¿CUÁL ES EL MEJOR DEPORTE?

SI TUVIERAS QUE HACER UN SOLO EJERCICIO, ¿CUÁL SERÍA EL MÁS ADECUADO?, ¿HAY ALGUNO QUE SEA MEJOR QUE EL RESTO? ¿TODO EL MUNDO PUEDE REALIZAR CUALQUIER EJERCICIO? DESCÚBRELO EN EL SIGUIENTE NÚMERO.