



**Nutrición
consciente y
natural**

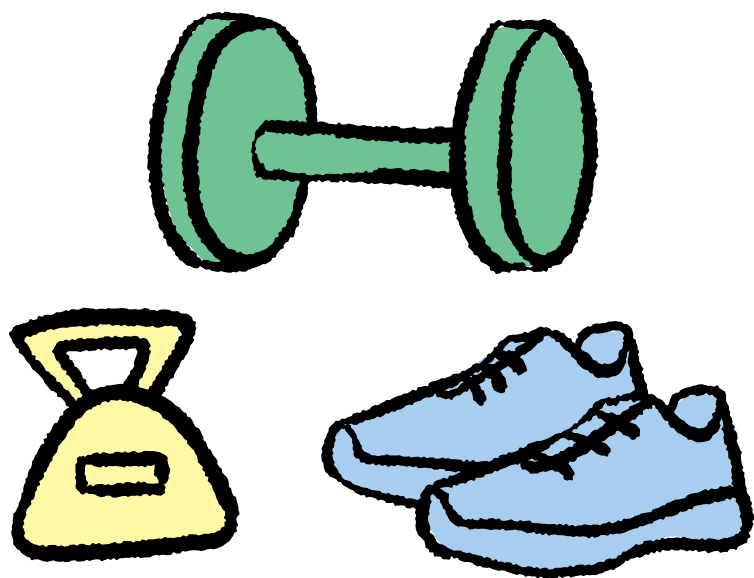


**Reducir la
exposición a
tóxicos**

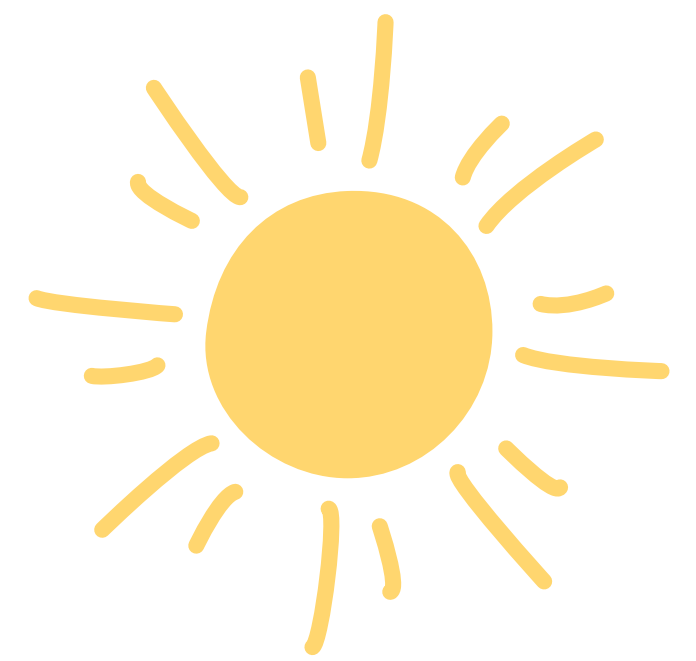


**Sueño
Reparador**

**Ejercicio y
movimiento**



Pilares de la salud integral

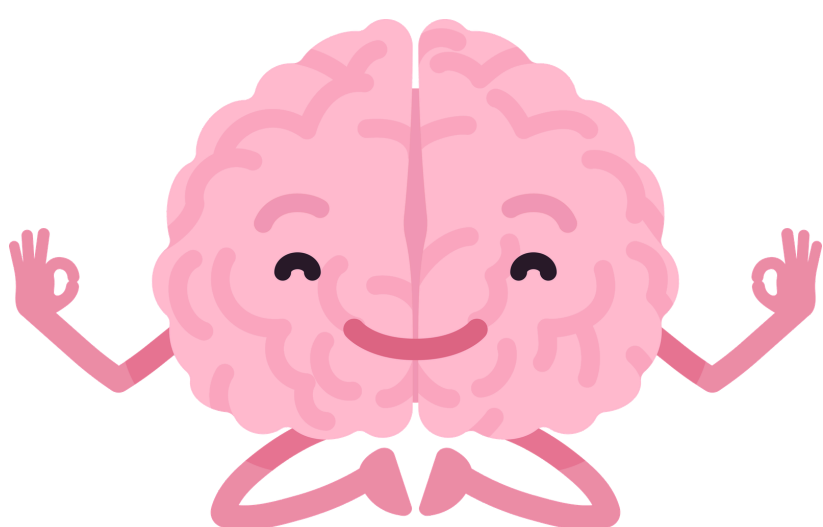


**Exposición a luz
natural y ritmos
circadianos**

**Regulación del
estrés y salud
emocional**



**Entorno y
relaciones
Saludables**



**Hidratación
adecuada**