



Mariana Granados

SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL

Pilares de la salud integral

Lic. Mariana Granados Ortiz

SALUD INTEGRAL

**Nutrición
consciente y
natural**

**Sueño
reparador**

**Exposición a la
luz natural y
ritmos
circadianos**

**Ejercicio y
movimiento**

**Hidratación
adecuada**

**Entorno y
relaciones
saludables**

**Regulación del
estrés y salud
emocional**

**Reducir la
exposición a
tóxicos**

Ningún pilar funciona de forma aislada.

Cuando fortalecemos pequeños hábitos de manera constante, ayudamos al organismo a recuperar su capacidad natural de equilibrio.

Agenda una consulta personalizada

consultas@marianagranados.com

www.marianagranados.com