

EXFOLIADOR SEMANAL

Serie **E2**CON ESPACIO
PARA NOTAS

CARACTERÍSTICAS

Papel satinado
en selección de color

CONTIENE

- 53 hojas semanales
- 11 hojas con información adicional de interés general

FRENTE

- Calendario bilingüe, núm. de semana, santoral, fases lunares, eclipses, estaciones, entrada de signos zodiacales, días feriados de México, EUA y Judíos, frases de reflexión, espacio para notas

VUELTA

- Compendio de temas varios de interés general

ÚLTIMAS HOJAS

- Calendarios: 2022, 2021-2023



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

San habilidades que se pueden mejorar con práctica y paciencia para obtener buenos resultados. Existen variadas técnicas de relajación, para elegir la que mejor se adapte de acuerdo con nuestras circunstancias. Si los esfuerzos para reducir el estrés parecen no funcionar, consulta al médico de cabecera.

Algunas técnicas son: respiración profunda, meditación, masajes, aromaterapia, musicoterapia, hidroterapia, yoga, tai chi y biorretroalimentación, entre otras.

Los beneficios son:

- Mejora la calidad del sueño y la digestión.
- Disminuye la fatiga, la frustración y la ira.
- Aminorar el dolor crónico y la tensión muscular.
- Reduce la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

VARIEDAD
DE TEMAS

- NOTAS DE REFLEXIÓN
- FESTIVIDADES MEXICANAS
- SALUD, BIENESTAR, BELLEZA
- NUESTRO MÉXICO
- CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

ÚTIL PARA:
- ORGANIZAR
- PLANEAR
- REGISTRARPLAN
MENSUALTAMAÑO
10 x 13 cmMODELOS
1