



JUNIO

A punto para el sol


OBJETIVOS DEL MES

- Revisar lunares
- Renovar el protector solar
- Hacer cambio de armario
- Invertir en gafas de sol
- Auditoría de bañadores



NO TE OLVIDES DE...

¡Reír 15 minutos al día mínimo!
Según un estudio, reír aumenta el ritmo cardiaco y la respiración, y hace gastar un 10-20% más de calorías. ¡Además de ponerte de muy buen humor!

			1	2	3	4
			¡Reír 15 minutos al día mínimo! Según un estudio, reír aumenta el ritmo cardiaco y la respiración, y hace gastar un 10-20% más de calorías. ¡Además de ponerte de muy buen humor!			Ponte música y empieza a bailar como si no hubiera mañana
5	6	7	8	9	10	11
Día Mundial del Medio Ambiente	Aceptarte tal y como eres es fundamental para ser feliz			Si tu pelo está muy dañado, seco y sin brillo, hoy es un buen día para cortártelo		
12	13	14	15	16	17	18
"Cada segundo que vivimos es un momento único"		Día Mundial del Donante de Sangre			Después de la playa ponte una mascarilla hidratante	
19	20	21	22	23	24	25
	CLARA Ya está en tu kiosco (¡y viene con crema solar!)	¡¡¡Por fin!!! Empieza el verano... ¡a disfrutar!	Haz una lista de "malos rollos" y quémala mañana	Noche de San Juan		Momento ideal para depilarte, tienes la luna a tu favor
26	27	28	29	30	PARA POTENCIAR EL BRONCEADO	
"Repara tu trineo en verano y tu carreta en invierno"			Haz una lista para las rebajas y así no derrocharás			Toma un cóctel de betacarotenos. Bebe cada mañana un zumo de zanahoria, tomate y naranja.

CLARA