



OCTUBRE

¡Bienvenido otoño!

OBJETIVOS DEL MES

- Planificar menús semanales
- Cortarme las puntas
- Preparar la ropa de otoño
- Meditar durante 5 minutos
- Comer más pescado azul



TU SALUD IMPORTA

Cuida tus huesos desde el plato

Protégelos tomando dos yogures al día con almendras o sésamo, pescado azul con espinas y haciendo deporte.

2

3

4

5

6

7

8

"La felicidad es una dirección, no un lugar"



Día Mundial de la Sonrisa

9

10

11

12

13

14

15

Hoy es el día perfecto para ponerte tu camisa favorita.

Entra en clara.es y atrévete a preparar una de nuestras recetas.



16

17

18

19

20

21

22



CLARA
Mañana en tu kiosco



Hazte la manicura, un peeling o échate una siesta... ¡te lo mereces!

23

24

25

26

27

28

29

La luna te acompaña, es un buen momento para depilarte.

"El no y el sí son breves de decir, pero piden pensar mucho."



30

31



VE HACIENDO HUCHA...

Cada mes aparta el 10% de tus ingresos y ahórralos para poder afrontar gastos extras como averías, celebraciones o regalos.

CLARA