

# TEST DE hábitos

Una Mimada debe tener los siguientes hábitos para ver reflejada la piel de sus sueños:

- Evite la contaminación y los productos químicos.
- Una buena dieta
- Buen humor
- Evite el alcohol y el tabaco
- Mímate mucho (Rituales)
- Buenos hábitos
- Mantente activo
- Evite el estrés
- Buena salud
- Duerme bien
- Beber té verde
- Aplique protector solar todos los días.
- Estar activa/ estirar el cuerpo
- Tomar agua/ Hidratar el cuerpo
- Suplementarse con vitaminas