

EL PLIEGO BIENESTAROSO PARA HACERME CARGO DE MI SALUD

ME COMPROMETO A:

**MEJORAR
MIS DESAYUNOS**

(EN VEZ DE BRINCÁRMELOS)



**ELEGIR
MOVERME
CADA DÍA**

(SÍ, ES CUESTIÓN DE ELEGIRLO)



**ESTAR
MÁS EN
CONTACTO CON
LA NATURALEZA
Y LO QUE ME
RODEA**

**HACER DE MIS
HORAS DE
DESCANSO UNA
AUTÉNTICA
PRIORIDAD**



**ACEPTAR
EL PODER DEL
CONTACTO
FÍSICO Y EL
TACTO**

**DARME
EL REGALAZO QUE
ES UN RATO
CONMIGO
MISMO**