

ilidad, cefaleas,
ción. Es como si
al, marcado por
solar.

mental y física
podrían ser de
ayudar a mini-
bios asociados
orar el proceso
l anticiparse al
mer sábado de
la rutina antes
realizar ejercicio
ecer una mejor
reocuparse de
en más frutas y
icos; y por últi-
naturaleza. En
continuación.
al tener acceso