

BIENESTAR PARA TU PIEL



SKIN  
CARE

# MANUAL DE RECOMENDACIONES



# GRACIAS POR TU CONFIANZA



**ARLETTE FOGLIA**  
HEALTH COACH & CHEF PARA LA BELLEZA



SKIN  
CARE

## MIS RECOMENDACIONES GENERALES

1.

### HIDRATACIÓN

ME ATREVO A DECIRTE QUE ES EL PASO #1 PARA UNA PIEL RADIANTE, ES MÁS PARA UNA VIDA RADIANTE. GRACIAS A UNA BUENA HIDRATACIÓN. TU CUERPO PUEDE LLEVAR ACABO TODOS SUS PROCESOS NATURALES DE REGENERACIÓN, EQUILIBRIO Y AUTOSANACIÓN.



CONSUME AL DÍA UN APROXIMADO DE TU PESO MULTIPLICADO POR .033 EN LITROS DE AGUA

**POR EJEMPLO:**

**TU PESO (57 KG ) X .033 = 1.88 LITROS**

2.

### CONSUMO BALANCEADO DE ÁCIDOS GRASOS

AGUACATE, LINAZA, CHIA, AJONJOLÍ, ALMENDRAS, CUIDANDO REDUCIR EL CONSUMO DE OMEGAS 6 Y COLESTEROL DERIVADOS DE BOLLERÍA, ACEITES DE SOYA, CANOLA, GIRASOL, BOLLERÍA Y GRASAS ANIMALES.

**CONOCE MÁS SOBRE SUPER ALIMENTOS**



3.

### CONSUMO DE PRODUCTOS CON ALTO CONTENIDO DE VITAMINA E

ALMENDRAS, AGUACATE, MANGO, KIWI, SEMILLAS DE GIRASOL, ESPINACA, KALE, Y BRÓCOLI.



SKIN  
CARE

## LO QUE YO HICE EN MI EMBARAZO

### UTILICÉ LA POMADA ANCESTRAL

POR LA MAÑANA DESPUÉS DEL BAÑO Y POR LA NOCHE ANTES DE DORMIR, CUBRIENDO EL ÁREA DE MI ABDOMEN, ESPALDA MEDIA Y BAJA (ESTA ES MUY IMPORTANTE), CADERA, POMPIS Y PECHOS.



### CONSUMÍ JUGOS DE VEGETALES DIARIO

ESTO AYUDÓ A MI CUERPO A MANTENERSE SUPER HIDRATADO Y LLENO DE NUTRIENTES NECESARIOS PARA INICIAR EL DÍA CON ENERGÍA.

[PUEDES PEDIR LOS TUYOS AQUÍ](#)

[O APRENDER A HACER LOS TUYOS AQUÍ](#)



### LOS ACEITES ESENCIALES

FUERON MI ANCLA EN MUCHAS ÁREAS, LOS UTILICÉ PARA LAS NAUSEAS, EL INSOMNIO, INCLUSO PARA EL BIENESTAR DE MI BEBÉ.

[AQUI TE COMPARTO MIS RECOMENDACIONES](#)

SKIN  
CARE

## OTROS USOS PARA NO EMBARAZADAS



### PUEDES UTILIZARLA EN EL ROSTRO

CONTIENE DELICIOSOS INGREDIENTES QUE HARÁN SENTIR TU PIEL RENOVADA E HIDRATADA SIN DEJARTE UNA SENSACION GRASOSA. PERFECTA PARA ZONAS CON ARRUGUITAS.



### PARA LOS TALONES "QUEBRADOS"

SI PADECES DE PIEL SECA Y TUS PIES EMPIEZAN A ESCAMARSE, LA POMADA ANCESTRAL ES IDEAL, UNTALA POR LAS NOCHES UNA BUENA CANTIDAD EN TUS TALONES Y CUBRE CON UNAS CALCETAS, VERÁS COMO A LOS DÍAS COMIENZA A MEJORAR.

### PARA CODOS RESECOS

UNTA UNA PEQUEÑA CANTIDAD DESPUÉS DEL BAÑO EN TUS CODOS Y SIENTE LA DIFERENCIA.

Relax

ADEMÁS GRACIAS A SUS ACEITES ESENCIALES COMO EL GERANIO, INCIENSO, LAVANDA Y PATCHOULI ES IDEAL PARA SENTIR UN AROMA RELAJANTE Y REPARADOR.

## **Derechos Reservados © 2020 ALIMENTACIÓN INTELI–HEALTHY SAPI DE CV**

Este libro electrónico (eBook) y todo el contenido, información y materiales relacionados, en cualquier forma ( de aquí en adelante llamado “eBook”) es proporcionado por ALIMENTACIÓN INTELI-HEALTHY SAPI DE CV a través del nombre comercial Piur. Este eBook está sujeto a la protección de derechos de autor (copyright) de PIUR y se le otorga a usted una licencia personal, limitada y no transferible para acceder y usar este eBook. Queda prohibido reproducir, copiar, distribuir, o realizar cualquier po de transmisión de este eBook, parcial o totalmente, de cualquier forma o por cualquier medio.

ALIMENTACIÓN INTELI-HEALTHY no provee consultoría de carácter médico, nada de lo publicado por cualquier medio por ALIMENTACIÓN INTELI-HEALTHY es ni deberá ser interpretado como práctica, recomendación o diagnóstico médico. Los productos o servicios ofrecidos por ALIMENTACIÓN INTELI-HEALTHY no son medicamentos ni complementos o suplementos alimenticios, por lo que el consumo de los mismos es bajo estricta responsabilidad de quien lo usa.

Este Ebook es con fines informativos solamente. Aunque se ha intentado presentar la información precisa, no hay representaciones ni garantías, explícitas o implícitas, acerca de la integridad, certeza o fiabilidad de este eBook para cualquier fin, incluyendo las garantías implícitas de comerciabilidad o estado físico para cualquier fin. Su confianza en cualquier contenido, información o material presentado en este eBook queda bajo su propia responsabilidad. Sin limitar la generalidad de lo anterior, no hay garantía de que sus resultados sean los mismos, o similares, que los descritos en este eBook.

Este eBook contiene información general solamente y no debe ser interpretada como instrucción o consejo médico, de salud, nutricional o dietético. Ninguna acción debe ser tomada basado solamente en los contenidos de este eBook. En cambio, debe consultar con profesionales de la salud apropiados sobre cualquier tema relacionado con su salud, nutrición o dieta y antes de iniciar cualquier método descrito en este eBook. No pretendemos ser un médico, nutriólogo o dietista, y siempre debe consultar con sus propios profesionales de la salud para exámenes, tratamientos, diagnósticos, pruebas o recomendaciones apropiados.

ALIMENTACIÓN INTELI- HEALTHY de ninguna forma acepta o reconoce cualquier otra garantía ya sea expresar tácita, salvo lo establecido en los presentes Términos y Condiciones de servicios encontrados en la página web [www.piurdetox.com](http://www.piurdetox.com)

ALIMENTACIÓN INTELI-HEALTHY no asume responsabilidad alguna en cuanto a cualquier situación que pueda surgir por el uso, mal uso, interpretación o aplicación de cualquier contenido, información y material obtenido de este eBook. Cualquier confianza o apoyo en el material de terceros queda bajo su propia responsabilidad.