

GUÍA DIARIA AUTOCUIDADO

Para empezar, es muy importante que durante el proceso de gestación no pierdas tu esencia como mujer. En esta guía te enseñamos los pasos básicos de auto- cuidado para que la llegada de tu bebé sea la oportunidad de ser una mujer nueva cada día.

TU CUERPO



1. Todas las mañanas, después de la ducha, sobre la piel mojada aplica aceite de almendras. Al aplicarte el aceite sobre la piel húmeda, te ayudará a retener el agua en tu piel y evitar que te salgan estrías.
2. Realiza la aplicación del aceite de abajo hacia arriba empezando siempre por el pie izquierdo. La aplicación de esta manera te permitirá tener un auto - contacto amoroso contigo misma, ayudando a que subas tu autoestima y te reafirmes como mujer.



Te brindamos el mejor asesoramiento en masajes y desarrollo personal.

📞 Cel: (+57) 3105610941 ✉️ E-mail: info@fundacionsemilla.com

MAQUILLAJE PARA EL EMBARAZO

Los elementos básicos que te harán lucir espléndida y en solo 5 minutos todos los días, son:

POLVOS



1. Escoge unos polvos de tono natural, que te permita usarlos independientemente del tono de tu piel.
2. Aplícalos de forma uniforme por todo el rostro incluyendo los párpados.
3. Tiempo de aplicación: 1 minuto

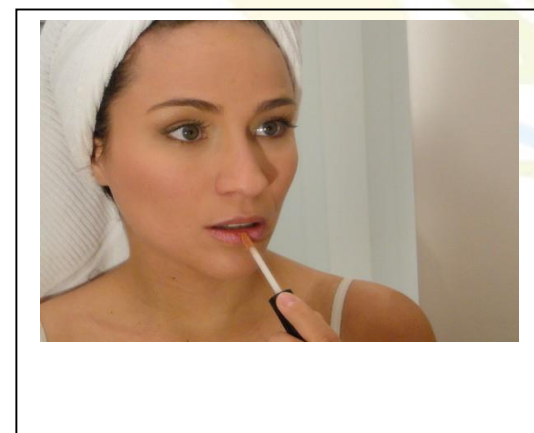
PESTAÑINA



1. Usa la pestañina de tu preferencia preferiblemente negra.
2. Si no estás acostumbrada a la pestañina puedes usar pestañina incolora que hará que tus ojos se vean más expresivos.

Tiempo de aplicación: 2 minutos

BRILLO LABIAL

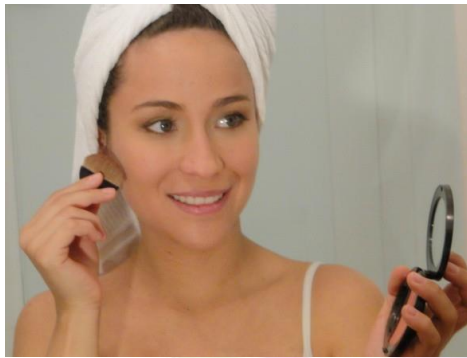


1. Escoge el brillo de labios de tu preferencia.
2. Para que el brillo dure más, no olvides que cuando aplicas el protector solar en tu rostro, debes aplicarlo también en tus labios.
3. Tiempo de aplicación: 1 minuto

Te brindamos el mejor asesoramiento en masajes y desarrollo personal.

📞 Cel: (+57) 3105610941 ✉️ E-mail: info@fundacionsemilla.com

RUBOR



1. Escoge el rubor de tu preferencia.
2. Lo puedes aplicar con tus dedos o con una brocha si deseas.
3. Tiempo de aplicación: 1 minuto

CABELLO



1. Aplica una crema para peinar en tu cabello
2. Hidrata y dale forma a tu peinado
3. Tiempo de aplicación: 1 minuto

Convierte tu cuidado personal en un hábito, te sentirás todos los días hermosa y tranquila, permitiéndote transmitirle a tu bebé bienestar y amor. Tu cuerpo es tu casa y la de tu bebé, por lo tanto es un compromiso cuidarte y sentirte feliz. La alimentación es muy importante durante este proceso. Apóyate mucho en lo que tu médico recomiende. Sigue los consejos de tu nutricionista. Consume frutas, verduras y proteínas, de tu alimentación también depende que tengas un bebé sano y fuerte, además que tu cuerpo se mantenga saludable y bello.

Te brindamos el mejor asesoramiento en masajes y desarrollo personal.

📞 Cel: (+57) 3105610941 ✉ E-mail: info@fundacionsemilla.com

MASAJE EN EL EMBARAZO

El masaje en el embarazo, es un método que hemos desarrollado a partir de las técnicas clásicas de masajes. Este masaje permite la conexión con tu bebé, te permite crear lazos de amor, equilibrar tus emociones, entender que todo lo que tú sientes se lo transmites a tu hijo durante todo el proceso de gestación y que todas tus vivencias quedan registradas en la memoria emocional de tu bebé. Por eso es importante que conozcas cuál es el material que debes tener preparado para trabajar mes a mes, en qué consiste la terapia de luz y cómo enfrentar tus mayores miedos de la mano del masaje.



Te brindamos el mejor asesoramiento en masajes y desarrollo personal.

📞 Cel: (+57) 3105610941 ✉ E-mail: info@fundacionsemilla.com