<!DOCTYPE html>

<html lang="es">

<head>

<meta charset="UTF-8" />

<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0"/>

<title>Recrea tu bienestar y vive en plenitud</title>

<style>

body {

font-family: 'Segoe UI', sans-serif;

margin: 0;

padding: 0;

background-color: #f4f8f9;

color: #333;

}

header {

background-color: #3a7d7d;

color: white;

padding: 2rem;

text-align: center;

}

header h1 {

margin: 0;

font-size: 2rem;

}

nav {

background-color: #2f5f5f;

padding: 0.5rem;

text-align: center;

}

nav a {

color: white;

margin: 0 1rem;

text-decoration: none;

font-weight: bold;

}

main {

padding: 2rem;

max-width: 900px;

margin: auto;

}

article {

background-color: white;

margin-bottom: 2rem;

padding: 1.5rem;

border-radius: 12px;

box-shadow: 0 4px 10px rgba(0,0,0,0.1);

}

footer {

background-color: #3a7d7d;

color: white;

text-align: center;

padding: 1rem;

}

</style>

</head>

<body>

<header>

<h1>Recrea tu bienestar y vive en plenitud</h1>

<p>Motivación, salud y plenitud en cada paso</p>

</header>

<nav>

<a href="#">Inicio</a>

<a href="#">Artículos</a>

<a href="#">Ejercicios</a>

<a href="#">Contacto</a>

</nav>

<main>

<article>

<h2>Bienvenida al blog</h2>

<p>En este espacio encontrarás herramientas prácticas, inspiración y consejos para transformar tu estilo de vida y alcanzar tu máximo bienestar.</p>

</article>

<article>

<h2>¿Por qué el bienestar es una elección diaria?</h2>

<p>El bienestar no es un destino, es un proceso constante que comienza con pequeños cambios. Aquí te enseñamos cómo hacerlo de forma simple y efectiva.</p>

</article>

</main>

<footer>

&copy; 2025 Recrea tu bienestar y vive en plenitud. Todos los derechos reservados.

</footer>

</body>

</html>