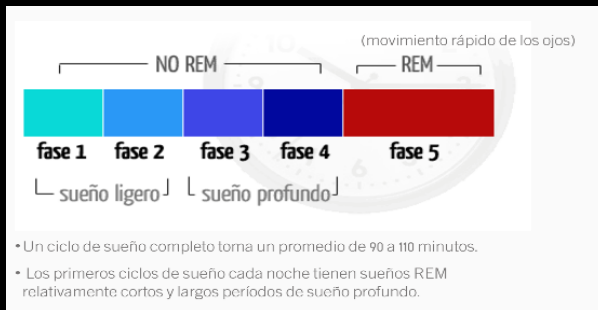




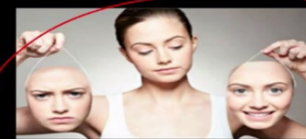
# Dormir Bien Para Ganar Más

La Falta de Descanso genera Estrés  
(reacción de fuga)

1. Ataque-Defensa.
2. Huir.
3. Evitar.
4. Ignorar.
5. Sucumbir.



# Respirar Bien Para Vivir Mejor



Puedes controlar tus emociones



Mejorar el funcionamiento de tu sistema digestivo



Acelerar tu metabolismo, perder peso!



Lograr conciliar tu sueño



Mejorar tus funciones cerebrales



Revitalizar tu cuerpo

