

1a. Edición

TU BELLEZA 360

LA REVISTA

Maquillaje y
peinados.

TEMPORADA
NAVIDEÑA

www.tubelleza360.com



DESCUBRE TU
MEJOR VERSION

RETO DE 31
DIAS



¡Bienvenidas a Tu Belleza 360! La Revista. Estamos muy contentos de presentarles nuestro nuevo proyecto dedicado a apoyar a todas las personas que quieran mejorar su cuidado personal de manera integral, incluyendo cuerpo, mente y espíritu. También estamos aquí para ayudar a quienes desean emprender como Asesoras de Belleza Integral.

En esta revista te daremos cada mes tips de belleza, consejos para apoyarte en tu emprendimiento, te daremos incluso herramientas no solo para tu desarrollo individual y personal pero también queremos ser una guía en tu camino a encontrar tu mejor versión, te llevaremos de la mano a descubrir cómo la belleza integral, es decir, el cuidado de todas las áreas de tu vida, mente, cuerpo y espíritu, no están aisladas, y trabajando en cada una de ellas tanto tu belleza interior como la exterior estarán en equilibrio.

En esta ocasión, nos estamos preparando para la temporada navideña y hemos preparado algo muy especial para ustedes. Queremos que se sientan hermosas y seguras de sí mismas durante estas fiestas, y por eso hemos creado este especial, esperando disfruten todo el contenido.

Nuestro equipo, está comprometido en brindarles la mejor atención y servicio posible. Nos aseguraremos de que su experiencia con nosotros en Tu Belleza 360 sea única e inolvidable.

Esperamos que disfruten de esta temporada navideña con sus seres queridos y que nos permitan ser parte de su cuidado personal. ¡Felices fiestas de parte de todo el equipo de Tu Belleza 360



Preparativos para la Navidad

La Navidad es una época de alegría y celebración que nos invita a compartir con nuestros seres queridos. Es importante prepararnos para esta fecha especial no solo externamente, sino también internamente. Para ello, es fundamental adoptar hábitos sanos que nos permitan cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente.

En primer lugar, es importante mantener una alimentación saludable y equilibrada para tener un cuerpo sano y energético. Además, la práctica de ejercicio físico es fundamental para liberar

tensiones y mantenernos en forma.

En cuanto a la espiritualidad, podemos dedicar un tiempo diario a la meditación o a la oración, lo cual nos ayudará a conectarnos con nuestro interior y a encontrar la paz y la armonía que necesitamos.

Cuidado del cabello y de la piel es fundamental para lucir radiantes durante las festividades. Es importante mantener una rutina de limpieza y exfoliación, así como hidratar y nutrir nuestra piel y cabello.

Por último, si deseamos lucir radiantes durante los eventos, podemos optar por un maquillaje festivo que resalte nuestra belleza natural. Un tutorial sencillo pero efectivo consiste en aplicar una base de maquillaje, sombras de ojos doradas o plateadas, un delineado suave y labios en tonos rojos o burdeos. Este maquillaje resaltará nuestros rasgos y nos hará lucir espectaculares en cualquier evento navideño.

Recuerda que para prepararnos para la Navidad es importante cuidar nuestro interior adoptando hábitos sanos y dedicando tiempo a la espiritualidad. Además, el cuidado de nuestra piel y cabello es fundamental para lucir radiantes durante las festividades. Finalmente, podemos optar por un maquillaje festivo que resalte nuestra belleza natural durante los eventos.



Desafío de 31 días para hacer pequeños cambios diarios y disfrutar de una hermosa navidad y año nuevo:



Hemos preparado un desafío de 31 días para diciembre que te ayudara a llegar a fin de año con la mejor versión de ti. Si ya eres Asesora de Belleza Integral, puedes proponérselo también a tus clientes, el equipo de Tu Belleza 360 disfrutamos muchísimo pensando cada desafío, Adelante!

Día 1: Bebe suficiente agua para hidratar tu piel y cuerpo.

Día 2: Haz una lista de las cosas que te hacen feliz y dedica tiempo a hacer una de ellas hoy.

Día 3: Agrega una porción extra de verduras a tu comida para obtener nutrientes esenciales.

Día 4: Haz una caminata de 30 minutos para liberar el estrés y mejorar la circulación sanguínea .

Día 5: Dedicar 10 minutos a la oración para reducir el estrés y la ansiedad.

Día 6: Usa protector solar en tu rostro para prevenir arrugas y manchas en la piel.

Día 7: Haz una rutina de ejercicio de 30 minutos para mejorar tu salud y bienestar físico.

Día 8: Dedicar tiempo a leer o escuchar un podcast inspirador para motivarte.

Día 9: Haz una comida saludable y balanceada que incluya proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

Día 10: Haz una lista de tus objetivos para el próximo año y comienza a planificar cómo alcanzarlos.

Día 11: Haz una rutina de cuidado de la piel antes de dormir para mantener tu piel limpia y saludable.

Día 12: Dedicar tiempo a hacer una actividad creativa para estimular tu mente.

Día 13: Haz una sesión de yoga para mejorar la flexibilidad y reducir el estrés.

Día 14: Dedicar tiempo a hacer una actividad que te haga sentir hermosa, como pintarte las uñas o usar una mascarilla facial.

Día 15: Haz una caminata en la naturaleza para conectarte con el mundo exterior y mejorar tu estado de ánimo.

Día 16: Haz una comida saludable y balanceada que incluya alimentos ricos en antioxidantes para mejorar la salud de tu piel.

Día 17: Dedicar tiempo a hacer una actividad que te haga sentir relajada, como leer o tomar un baño relajante.

Día 18: Haz una sesión de ejercicios de fuerza para tonificar tus músculos y mejorar tu postura.

Día 19: Dedicar tiempo a hacer una actividad social para mejorar tu bienestar emocional.

Día 20: Usa una crema hidratante en tu piel para mantenerla suave y saludable.

Día 21: Haz una rutina de cuidado del cabello para mantenerlo fuerte y saludable.

Día 22: Dedica tiempo a hacer una actividad que te haga sentir agradecida por la vida que tienes.

Día 23: Haz una comida saludable y balanceada que incluya alimentos ricos en fibra para mejorar la digestión.

Día 24: Haz una sesión de estiramiento para mejorar la postura y reducir el dolor de espalda.

Día 25: Esta Navidad Dedica tiempo a hacer una actividad que te haga sentir feliz y en paz.

Día 26: Haz una rutina de cuidado de las uñas para mantenerlas fuertes y saludables.

Día 27: Dedica tiempo a hacer una actividad que te haga sentir conectada con tu espiritualidad.

Día 28: Haz una sesión de ejercicios de cardio para mejorar la salud cardiovascular y quemar calorías.

Día 29: Dedica tiempo a hacer una actividad que te haga sentir en armonía con el mundo que te rodea.

Día 30: Haz una rutina de cuidado de la piel para mantenerla limpia y saludable.

Día 31: Haz una lista de las cosas que has logrado durante el mes y celebra tus éxitos.

Espero que este desafío de 31 días te ayude a mejorar tu belleza integral y te prepare para una Navidad y Año Nuevo maravillosos. ¡Felices fiestas!



Maquillaje para días festivos:

Tu Belleza 360 te regala este tutorial de maquillaje para que luzcas hermosa en ese día especial.

Para comenzar, es importante preparar la piel antes de aplicar cualquier producto de maquillaje. Limpia tu rostro con agua tibia y un limpiador facial suave para eliminar la suciedad y el exceso de aceite. Después, aplica una crema hidratante para mantener tu piel suave y tersa.

Una vez que hayas preparado tu piel, es hora de aplicar el maquillaje. Para un look festivo, te recomiendo usar tonos cálidos y brillantes. Comienza aplicando una base de maquillaje que coincida con tu tono de piel y luego usa un corrector para cubrir cualquier imperfección. A continuación, aplica polvos bronceadores en las mejillas, la frente y la nariz para un aspecto cálido y radiante.

En cuanto a los ojos, usa sombras de ojos brillantes como dorados, rojos y verdes para un look de fiesta. Aplícalas sobre el párpado móvil y mezcla bien para evitar líneas duras. Agrega un poco de delineador y máscara de pestañas para darle un toque de intensidad a tu mirada.

Finalmente, no te olvides de los labios. Para un look festivo, te recomiendo usar tonos rojos o rosados brillantes. Aplica un delineador de labios para definir su forma y luego rellena tus

labios con un labial de larga duración.

¡Y eso es todo! Con estos consejos, estarás lista para deslumbrar en cualquier ocasión especial. Recuerda siempre retirar el maquillaje antes de ir a dormir y mantén tu piel hidratada para un aspecto radiante y saludable. ¡Diviértete y feliz fiesta!



Peinado hermoso: complementa tu look.

Tu Belleza 360 te da unas ideas:

Ya tenemos un maquillaje espectacular y el peinado no podía faltar. Una opción es un recogido bajo con trenzas laterales, que puede ser adornado con un lazo o una flor para añadir un toque de color.

Otra alternativa es un moño alto con una trenza alrededor de la base, que le dará un estilo elegante y sofisticado. Si prefieres llevar el cabello suelto, una opción es crear ondas suaves y añadir un accesorio de brillo en un lado.

Sea cual sea el estilo que decidas elegir, asegúrate de que te haga sentir cómoda y segura para disfrutar de las festividades con estilo.



CONSEJOS PARA CUIDAR LA PIEL DURANTE LA TEMPORADA FESTIVA

En Tu Belleza 360 sabemos como te consientes y por eso te damos 10 consejos para cuidar tu piel durante la temporada festiva:

1. **Bebe suficiente agua** para mantener tu piel hidratada y radiante.
2. **Evita el exceso de alcohol y tabaco**, ya que pueden causar deshidratación y dañar la piel.
3. **Limpia tu piel con regularidad** y utiliza productos suaves y naturales para evitar la irritación.
4. **Usa protector solar** incluso en días nublados para proteger tu piel de los rayos UV.
5. **No duermas con maquillaje** para evitar obstruir tus poros y dejar que tu piel respire.
6. **Hidrata tu piel** con cremas y lociones que contengan ingredientes naturales como el aceite de coco o la vitamina E.
7. **Evita el exceso de dulces y alimentos procesados**, ya que pueden causar brotes de acné y empeorar las condiciones de la piel.
8. **Usa un humidificador** para mantener el aire húmedo y evitar la sequedad de la piel.
9. **No te toques la cara** constantemente para evitar la propagación de bacterias y la obstrucción de los poros.
10. **Descansa** lo suficiente y evita el estrés para mantener una piel saludable y radiante.

Espero que estos consejos te ayuden a cuidar tu piel durante la temporada festiva.



Importancia de la espiritualidad en época navideña:

La época navideña es un momento en el que muchas personas sienten la necesidad de conectarse con Dios. La espiritualidad juega un papel importante en este sentido, ya que puede

proporcionar una fuente de apoyo y consuelo en tiempos de estrés y ansiedad. Además, la espiritualidad puede ayudarnos a encontrar un sentido más profundo de significado en nuestras vidas, lo que puede ser especialmente importante durante una época del año en la que nos enfrentamos a tantas expectativas y demandas. En esta ocasión, exploraremos la importancia de la espiritualidad en la época navideña y cómo puede ayudarnos a encontrar paz y alegría en medio del caos.



Encontrar el equilibrio entre la fe y los negocios...

A continuación te compartimos las oraciones y meditaciones más hermosas para este propósito:

Encontrar el equilibrio entre la fe y los negocios es importante para aquellos que desean ser fieles a sus creencias religiosas mientras trabajan en el mundo de los negocios. Es posible ser un buen cristiano y un empresario exitoso al mismo tiempo, siempre y cuando se tenga una perspectiva equilibrada y se actúe con integridad y honestidad.

Una de las meditaciones que puede ayudar a mantener este equilibrio es recordar que todas las cosas buenas provienen de Dios y que debemos ser agradecidos por las bendiciones que recibimos. **En el Salmo 24** se nos recuerda que "la tierra es del Señor y todo lo que hay en ella, el mundo y los que lo habitan". Al recordar que todo lo que tenemos es un regalo de Dios, podemos mantener una perspectiva humilde y agradecida, lo que a su vez puede ayudarnos a evitar la codicia y el exceso de confianza en nosotros mismos.

Otra meditación útil es reflexionar sobre la parábola de los talentos, que se encuentra en el Evangelio de Mateo. En esta historia, un hombre da a tres de sus siervos diferentes cantidades de dinero para invertir mientras él está fuera. Dos de los siervos invierten sabiamente y ganan más dinero, mientras que el tercero entierra su dinero en el suelo y no hace nada con él. Al regresar, el hombre elogia a los dos siervos que invirtieron sabiamente, pero reprende al tercero por su inactividad. Esta parábola nos recuerda que Dios nos ha dado habilidades y recursos que debemos usar sabiamente y productivamente, en lugar de esconderlos o desperdiciarlos.

En definitiva, encontrar el equilibrio entre la fe y los negocios implica mantener una perspectiva equilibrada y recordar que todo lo que tenemos es un regalo de Dios. Al reflexionar sobre las meditaciones como estas, podemos mantenernos centrados en nuestros valores y principios cristianos mientras trabajamos en el mundo de los negocios.



Inspiración... te cuento la historia de emprendimiento de Mary Kay Ash y como logro ser exitosa en su negocio de belleza:

Mary Kay Ash fue una emprendedora estadounidense que fundó Mary Kay Inc., una compañía de productos de belleza, en 1963. Antes de esto, Mary Kay trabajó en la industria de la venta directa durante 25 años y llegó a ser una de las mejores vendedoras de su compañía.

Mary Kay comenzó a pensar en su propia compañía después de ser pasada por alto para un ascenso en su trabajo. Ella quería crear una compañía que fuera diferente de las demás, donde los vendedores pudieran ser reconocidos y recompensados por su arduo trabajo y dedicación.

Con \$5,000 de sus ahorros y el apoyo de su esposo, Mary Kay lanzó su compañía de belleza desde su casa en Dallas, Texas. La compañía se enfocó en la venta directa y en la creación de oportunidades para las mujeres en el ámbito empresarial.

A lo largo de los años, Mary Kay Inc. ha crecido y se ha expandido a nivel internacional. La compañía se ha enfocado en la creación de productos de alta calidad y en la capacitación y el apoyo a sus vendedores. Mary Kay Ash se convirtió en una líder empresarial y en una defensora de las mujeres en el ámbito empresarial.

Hoy en día, Mary Kay Inc. es una de las compañías de belleza más grandes del mundo, con un alcance global y una base de vendedores dedicados y apasionados. La historia de éxito de Mary Kay Ash es un ejemplo inspirador de cómo el arduo trabajo, la dedicación y la pasión pueden llevar al éxito empresarial.

Cada mes te daremos una historia de inspiración diferente.



Te sientes Atrapada en tu propio negocio...

En Tu Belleza 360 entendemos que eso puede pasar y por eso te recomendamos estrategias para maximizar ventas durante las festividades navideñas para quienes tienen negocios de belleza o están emprendiendo como asesoras de belleza integral

Las festividades navideñas son una excelente época para aumentar las ventas en negocios de belleza y para emprendedoras que trabajan como asesoras de belleza integral. A continuación, se presentan algunas estrategias para maximizar las ventas durante esta temporada:

1. **Ofrecer promociones especiales:** Puede ofrecer descuentos en productos o servicios de belleza específicos para la temporada navideña. También puede ofrecer paquetes de regalo personalizados que incluyan varios productos o servicios y que sean atractivos para los clientes.
2. **Organizar eventos temáticos:** Puede organizar eventos en su tienda o en línea para mostrar sus productos y servicios de belleza en un ambiente navideño. Además, puede ofrecer demostraciones de maquillaje y peinado para que los clientes vean cómo pueden lucir mejor durante la temporada de fiestas.
3. **Usar las redes sociales:** Las redes sociales son una herramienta valiosa para promocionar sus productos y servicios de belleza durante la temporada navideña. Puede publicar fotos de sus productos, videos de tutoriales de maquillaje y peinado, y ofrecer descuentos exclusivos para seguidores en las redes sociales.
4. **Ofrecer una experiencia de compra excepcional:** Durante la temporada navideña, los clientes buscan una experiencia de compra excepcional. Puede hacer que sus clientes se sientan bienvenidos en su tienda y ofrecerles un servicio personalizado y amigable. Además, puede ofrecer envoltorios de regalo elegantes y gratuitos para que los clientes puedan dar sus regalos con estilo.
5. **Colaborar con otros negocios:** Puede colaborar con otros negocios locales para ofrecer promociones conjuntas durante la temporada navideña. Por ejemplo, puede asociarse con una tienda de ropa para ofrecer descuentos en productos de belleza a los clientes que compren ropa en la tienda.

Esperamos que estas estrategias sean útiles para maximizar las ventas durante la temporada navideña. Recuerda que la clave para aumentar las ventas durante la temporada navideña es ofrecer productos y servicios de calidad y una experiencia de compra excepcional para sus clientes.



Como organizar y promocionar ofertas especiales en tu estudio de belleza:

Si tienes un estudio de belleza, ofrecer ofertas especiales es una excelente manera de atraer a nuevos clientes y fidelizar a los existentes. Aquí te presento algunas ideas sobre cómo organizar y promocionar ofertas especiales de manera efectiva:

- 1. Identifica qué tipo de ofertas especiales deseas ofrecer:** Puedes ofrecer descuentos en servicios específicos, paquetes de servicios con descuento o incluso regalos gratuitos con una compra mínima.
- 2. Determina cuánto tiempo deseas que dure la promoción:** Esto puede variar según el tipo de oferta especial que esté ofreciendo, pero generalmente una semana o un mes es un buen punto de partida.
- 3. Promociona tu oferta especial:** Haz que tus clientes se enteren de tu oferta especial a través de tus redes sociales, tu sitio web o incluso mediante correos electrónicos. Asegúrate de que el mensaje sea claro y fácil de entender.
- 4. Crea una experiencia memorable para tus clientes:** Asegúrate de que tus clientes tengan una experiencia increíble al visitar tu estudio de belleza. Trata de hacer que se sientan especiales y bienvenidos.
- 5. Haz un seguimiento de tus resultados:** Asegúrate de hacer seguimiento de las ventas de tu oferta especial para ver qué tan efectiva fue. Si fue un éxito, puedes considerar ofrecer una oferta especial similar en el futuro.

Espero que estas ideas te sean de ayuda al momento de organizar y promocionar ofertas especiales en tu estudio de belleza. ¡Buena suerte!



No Sabes que elegir para ese día especial...

Tu Belleza 360 te presenta una guía para elegir el peinado y maquillaje adecuado según el tipo de evento al que asistas.

Evento Formal: Para eventos formales, como bodas o galas, se recomienda un peinado recogido y elegante, como un moño o una trenza. El maquillaje debe ser sofisticado y clásico, utilizando tonos neutros y sutiles, como el rosa y el beige.

Evento de Negocios: En eventos de negocios, como conferencias o reuniones de trabajo, se recomienda un peinado sencillo y profesional, como una cola de caballo baja o un chongo bajo. El maquillaje debe ser natural y discreto, utilizando únicamente tonos neutros y sin mucho brillo.

Evento Social: Para eventos sociales, como fiestas de cumpleaños o cenas entre amigos, se puede permitir un poco más de creatividad en el peinado y maquillaje. Se puede optar por un

peinado con ondas suaves o trenzas sueltas, y el maquillaje puede ser más atrevido, utilizando tonos más brillantes y oscuros.

Evento Deportivo: En eventos deportivos, como partidos de fútbol o carreras, se recomienda un peinado práctico y cómodo, como una cola de caballo alta o una trenza apretada. El maquillaje debe ser mínimo, utilizando únicamente protector solar y un poco de rubor para dar color al rostro.

Recuerda que lo más importante es sentirte cómoda y segura con tu look, independientemente del tipo de evento al que asistas. ¡Diviértete y siéntete bella!



6 recomendaciones para mantener la piel hidratada durante el invierno

En Tu Belleza 360 entendemos lo importante que es mantener tu piel hidratada y por eso te damos estas recomendaciones para lograr tu objetivo

1. **Bebe suficiente agua:** Aunque no lo creas, mantenerse hidratado por dentro también ayuda a que la piel no se reseque tanto. Se recomienda beber al menos 2 litros de agua al día.
2. **Usa cremas hidratantes:** Durante el invierno, el clima frío y seco puede afectar la piel. Es importante usar una buena crema hidratante para mantener la piel suave e hidratada. Se recomienda aplicar crema hidratante después de bañarse.
3. **Limita el tiempo en la ducha:** Los baños prolongados y con agua caliente pueden eliminar los aceites naturales de la piel, lo que a su vez puede causar sequedad. Se recomienda limitar el tiempo en la ducha a no más de 10 minutos y usar agua tibia en lugar de caliente.
4. **Usa humectantes de ambiente:** Los humectantes de ambiente, como los humidificadores, pueden ayudar a mantener la piel hidratada al aumentar la humedad en el aire.
5. **Usa protector solar:** Aunque el sol no sea tan fuerte en invierno, la exposición a los rayos UV puede dañar la piel y aumentar la sequedad. Se recomienda usar protector solar al salir al exterior.
6. **Come alimentos saludables:** Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el salmón, las nueces y el aceite de oliva, pueden ayudar a mantener la piel hidratada desde adentro. También es importante incluir frutas y verduras en la dieta para obtener suficientes vitaminas y minerales.



La mascarilla favorita del mes: Mascarilla de Avena



Beneficios de avena para la piel y su uso como mascarilla exfoliante.

La avena es un ingrediente natural que puede proporcionar múltiples beneficios a la piel. En primer lugar, es un excelente exfoliante que puede ayudar a eliminar las células muertas y las impurezas de la piel, dejándola suave y radiante. Además, la avena también tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación y el enrojecimiento en la piel.

Para utilizar la avena como mascarilla exfoliante, simplemente necesitas mezclar avena y agua para crear una pasta espesa. Luego, aplica la mascarilla sobre la piel y masajea suavemente en movimientos circulares durante unos minutos antes de enjuagar con agua tibia. Puedes utilizar esta mascarilla una vez por semana para obtener los mejores resultados.

La mascarilla de avena y agua es una excelente opción para aquellos que buscan una solución natural y económica para cuidar su piel. Además, **es adecuada para todo tipo de piel**, incluso para las pieles sensibles o con problemas de acné. Por estas razones, es la mascarilla recomendada del mes por Tu Belleza 360 y una excelente opción para incluir en tu rutina de cuidado de la piel.

Cómo prepararla y aplicarla correctamente.

Primero, para preparar la mascarilla necesitarás:

1/2 taza de avena en hojuelas

1/4 taza de agua

Para prepararla, sigue estos pasos:

- 1. Pon la avena en hojuelas en un bol y añade el agua. Mezcla bien hasta que se forme una pasta .**
- 2. Si la pasta está demasiado espesa, puedes añadir un poco más de agua.**
- 3. Deja reposar la mezcla durante unos 5 minutos para que la avena se ablande.**

Una vez que tienes la mezcla lista, sigue estos pasos para aplicarla:

- 1. Limpia tu rostro con agua tibia y sécalo con una toalla suave.**
- 2. Aplica la mascarilla sobre tu rostro y cuello, evitando el área de los ojos.**
- 3. Deja actuar la mascarilla durante 10-15 minutos o hasta que se seque.**
- 4. Enjuaga la mascarilla con agua tibia y sécalo con una toalla suave.**
- 5. Aplica tu crema hidratante habitual para mantener tu piel suave e hidratada.**

Puedes usar la mascarilla de avena tanto de día como de noche, pero es recomendable hacerlo una vez a la semana para no irritar demasiado la piel. Recuerda también que, si tienes la piel sensible, es mejor probar la mascarilla en una pequeña área de tu piel antes de aplicarla en todo el rostro.



3 Rutinas super básicas que puedes incluir en tu día a día para mejorar tu bienestar físico:

1. **Caminar:** La caminata es una excelente manera de mejorar tu salud cardiovascular. Trata de caminar al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana. Puedes empezar a un ritmo moderado e ir aumentando gradualmente la intensidad.
2. **Entrenamiento de fuerza:** Levantar pesas o hacer ejercicios de resistencia pueden ayudarte a mejorar la fuerza muscular y la densidad ósea. Trata de hacer ejercicios de fuerza al menos dos días a la semana, enfocándote en diferentes grupos musculares.
3. **Estiramientos:** Los estiramientos son importantes para mantener la flexibilidad y la movilidad articular. Dedica unos minutos al día a hacer estiramientos suaves, enfocándote en los grupos musculares que más usas.

Recuerda que es importante consultar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios. Además, trata de escuchar a tu cuerpo y ajustar la intensidad y la duración de los ejercicios según tus necesidades y habilidades. ¡Mucho ánimo en tu camino hacia un estilo de vida más saludable!



Reflexión para hacer un balance del año y metas para el próximo:

Este año ha sido un reto para todos. Ha sido un año lleno de cambios, incertidumbres y desafíos que nos han empujado a crecer y aprender. A pesar de todo, hemos logrado sobrevivir y enfrentar las adversidades con fuerza y determinación. Es importante valorar lo que hemos logrado y hacer un balance para poder seguir adelante.

Si una de tus metas para el próximo año es cuidarte más, recuerda que la salud es lo más importante. No se trata solo de comer bien y hacer ejercicio, sino también de cuidar tu mente y tu espíritu. Dedica tiempo para ti misma, para relajarte y hacer lo que te gusta. Busca el equilibrio en tu vida y verás cómo todo lo demás empieza a encajar.

Por otro lado, **si tu objetivo es abrir tu propio estudio de belleza,** te animo a seguir adelante y perseguir tus sueños. No será fácil, pero con dedicación y esfuerzo, podrás lograrlo. Investiga, infórmate y aprende todo lo que puedas sobre el negocio. Prepárate para los desafíos y no te rindas ante la primera dificultad. Recuerda que el éxito no llega de la noche a la mañana, pero si trabajas duro y mantienes tu motivación, podrás alcanzar tus metas.

En resumen, este año ha sido un reto, pero también una oportunidad para crecer y aprender. Si tu meta para el próximo año es cuidarte más o emprender tu propio negocio, recuerda que todo es posible si te esfuerzas y mantienes tu motivación. **En Tu Belleza 360** estamos para apoyarte con los tips, secretos y técnicas para tu cuidado personal y para tu negocio también. Gracias por ser parte de esta hermosa comunidad, a nombre del equipo:¡Feliz año nuevo!



10 consejos para iniciar el año nuevo con energía y determinación.

Ya sea que quieras mejorar tu cuidado personal o empezar tu propio negocio como asesora de belleza integral en Tu Belleza 360 estamos contigo en este compromiso y te garantizamos que con estos consejos estarás lista para cualquier reto:

1. **Define tus objetivos:** Antes de comenzar, establece metas claras y precisas para lo que deseas lograr en el año. Ya sea mejorar tu cuidado personal o iniciar tu propio negocio, es importante tener objetivos específicos.
2. **Haz una lista de tareas:** Una vez que tengas tus objetivos claros, haz una lista de tareas específicas que deberás realizar para alcanzarlos. Ordena las tareas por prioridad y ve tachándolas a medida que las completes.
3. **Crea un plan de acción:** Crea un plan de acción detallado para cada tarea y establece un plazo para completarlas. De esta manera, tendrás un plan claro y podrás monitorear tu progreso.

4. **Sé realista:** Es importante ser realista al establecer tus objetivos y plazos. No te exijas demasiado y asegúrate de tener tiempo suficiente para cumplir con todas tus responsabilidades.

5. **Aprende algo nuevo:** Este año, dedica tiempo a aprender algo nuevo que te interese. Puede ser un idioma, una habilidad o simplemente algo que siempre has querido saber.

6. **Haz ejercicio:** El ejercicio es una excelente manera de mejorar tu cuidado personal y mantener tu energía y determinación. Encuentra una actividad física que te guste y hazla parte de tu rutina diaria.

7. **Mantén una dieta saludable:** Una dieta saludable puede ayudar a mantener tu cuerpo en forma y con energía. Asegúrate de incluir una variedad de alimentos saludables en tu dieta diaria.

8. **Rodéate de personas positivas:** Las personas con actitudes positivas pueden motivarte y ayudarte a mantener tu determinación. Rodéate de personas que te apoyen y te animen en tus metas.

9. **Dedica tiempo para ti mismo:** Es importante dedicar tiempo para ti mismo y hacer cosas que te gusten. Esto puede ayudarte a relajarte y recargar energías para enfrentar nuevos desafíos.

10. **Celebra tus logros:** A medida que vayas alcanzando tus objetivos, celebra tus logros. Reconoce tu esfuerzo y continúa trabajando para alcanzar nuevas metas



Estimados amigos y amigas,

En este fin de año queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos aquellos que se unieron a nuestro proyecto Tu Belleza 360. Diseñado especialmente para apoyar a la mujer en su cuidado personal y para aquellas que quieran emprender como Asesoras de Belleza Integral.

Gracias por confiar en nosotros y por ser parte de esta familia que día a día crece con más fuerza. Esperamos seguir contando con su apoyo y colaboración en el futuro.

Les deseamos de todo corazón que estas fiestas estén llenas de amor, paz y felicidad. Que Dios bendiga sus hogares, familias, trabajos y proyectos en el próximo año.

¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo!

Con afecto,

Angeles Martinez y

El equipo de Tu Belleza 360.