📝 Alma Estética Buenos Aires
Indicaciones post Tratamiento
Consulta Medicina Funcional (control)

¡Qué bueno que te animaste a hacerte una consulta de medicina funcional! ✨
Después de tu control, hay algunas cositas que podés tener en cuenta para seguir potenciando tu salud:

💧 Hidratación es clave. Bebe suficiente agua durante el día, ¡te va a ayudar a sentirte mejor!

🍏 Seguí los consejos nutricionales que te dio la Dra. y mejor aún, toma un turno con nuestras nutricionistas.

🧘‍♀️ Incorpora actividad física de fuerza, si no podes hace aunque sea una caminata. ¡El movimiento es salud!

📝 Anota cualquier síntoma o duda que se presente, así podrás compartirlo en tu próxima consulta.

🌙 Prioriza un buen descanso; dormir bien es fundamental para tu bienestar, intenta descansar antes de las 23 hs.

🤗 Recuerda que este es un proceso. Disfrutá del camino hacia una mejor versión de vos mismo. ¡Estamos aquí para acompañarte! 💪