



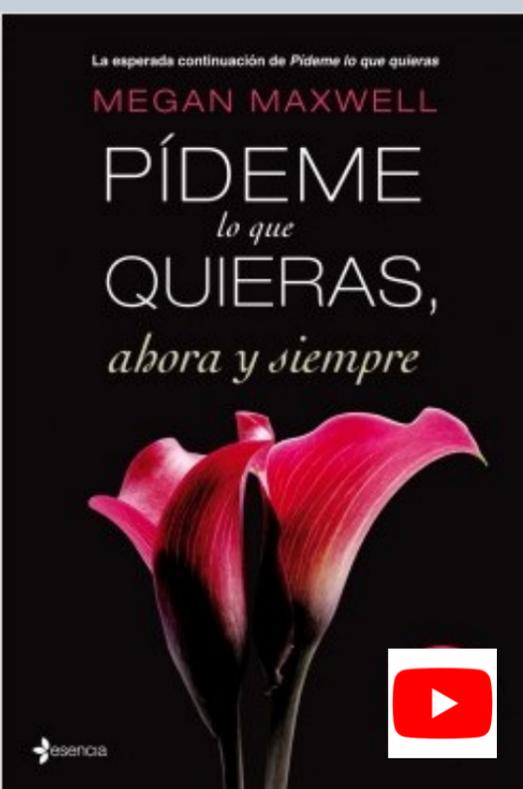
# Sácale provecho a la Cuarentena

# YoMeCuido #NosotrosNosCuidamos

Sabes que cantar puede ayudarnos a mejorar nuestro estado de ánimo. Pero también, investigaciones muestran que



podría también ser beneficioso para nuestra salud física.



La literatura es una gran aliada de la imaginación pues nos lleva a mundos desconocidos que vamos formando con cada frase que leemos. El erotismo no dista de esta realidad que nos llega a través de las letras y la literatura erótica siempre nos evocará experiencias pasadas y provocará algunas futuras. A continuación te dejamos un libro erótico para leer antes de dormir que te hará volar tu imaginación y tu libido...

*¡Que tal un rico cóctel!*

**Ingredientes:**

2 oz de tequila, 4 oz de jugo natural de naranja, 3/4 oz de granadina, Hielo, Copa para champaña

**Preparación:**

Vierte el tequila en una copa para champaña llena de hielo y añade la granadina. Completa con jugo natural de naranja, revuelve suavemente una sola vez y decora con una cereza roja



## HAZ ALGO HOY

**Llevar la cuarentena de la mejor manera posible, es importante adoptar una serie de actitudes que ayuden a mantener un buen equilibrio psicológico, disfrutar de momentos de esparcimiento y alegría, tener una buena predisposición para la convivencia, reír, cantar, son aspectos fundamentales si queremos rebajar la posible sensación de agobio e inactividad.**