



KafiBody

Playera!!

Bienvenida a este desafío del amor... del amor propio. ♡

Este exfoliante es una invitación a conectar con lo importante: contigo misma.

Es una invitación a amarte más y hacer más de eso que amas hacer!

Aquí no hay reglas, solo queremos que lo pases bien y tengas un momento para ti que te recuerde que eres la mejor.

Tú también tienes una luz que mostrar, queremos verte y que seas parte: tú eres nuestra mejor influencer.

Por eso, creamos este desafío del amor, para invitarte de forma entretenida (y acompañada por todas las playeras) a pasar 30 días entregándote mucho amor.

Que este exfoliante rosado y lleno de brillo te llene de buena vibra y seguridad para amarte más y salir a conquistar todos tus sueños! Tú puedes, tú: eres increíble!

Con amor playero y mucha arena,

KAFI Team 



Mes de: _____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

No hay amor más bonito y puro que el amor propio! Bienvenidas al #AmorpropioChallenge

Te invito a que hoy escribas 3 cosas que agradeces de ti misma.

Escucha tu playlist favorita y baila con toda la onda playera! (la de KAFI BODY es bacana!)

Hoy es un día perfecto para exfoliarte y darle amor a tu cuerpo, hidratarlo y darle brillo!

No hay dos como tú, y ser única es tu super poder! No te compares porque eres increíble!

Nadie te conoce como tú, por eso eres tu mejor compañía... Hoy a disfrutar estar contigo misma! Al surfear o ver tu película favorita: tú decides.

¡Qué buen fin de semana! Recuerda: puedes más de lo que te imaginas, vales más de lo que crees!

La gratitud es una forma de expresar amor! Piensa en 3 cosas por las cuales estás agradecida y feliz!

Hoy es un día ideal para usar tu outfit favorito! Dale con todo y brilla como tu KAFI!

Te tengo un plan para hoy: mírate en el espejo y admira tu cuerpo. Esa que ves, es el amor de tu vida y te apaña en todo, dale todo tu amor!

Hoy: Desconexión. Olvida las redes sociales y el WhatsApp por una hora y tómate el día para hacer nada.

La vida siempre fluye, siempre te da lo que necesitas. Recuerda fluir más, déjate llevar como las olas.

Hoy, mientras te exfolias, piensa en las cosas buenas que te sucedieron en la semana y cuéntanos en tu historia #AmorpropioChallenge

Aprende a decir -me quiero-, antes de decir te quiero.

Escucha esta canción: Bebe - Ella. Disfrútala y etiquétanos en tu historia para verte! (si bailas, ganas puntos!)

Hoy detente. Piensa en tu felicidad, respétate y perdónate por las cosas que has pensado y dicho de ti.

"Y cuando se amó a sí misma, descubrió que era invencible! Hoy, piensa 3 cosas que secretamente amas de ti.

Date unos 5 minutos de puro power KAFI y disfruta de su aroma... Hoy es un día para brillar!

¿Sabes cuáles son las hormonas de la felicidad? Dopamina, oxitocina, serotonina y endorfinas! (más adelante te explico)

Tómate unos minutos hoy y aprecia el atardecer. Respira hondo y exhala. Repítelo 3 veces mientras te despides del sol.

Hazte un batido/licuado de lo que más te guste (y aprovecha de tomar sol y broncearte!) Amarte también es cuidar tu salud y alimentación!

Medita por unos 20 minutos, haz un acto de generosidad y anda a abrazar a alguien para darle tu vibra playera! Así activas la oxitocina, una de las hormonas que te contaba!

Hoy: día de limpieza! Dile chao a las malas vibras! Deja de seguir a personas en tus redes sociales que no te aportan.

Hoy nos exfoliamos bailando, solo porque sí!

La serotonina también te hace feliz! Prueba yendo a un parque (o playa mejor!), acuéstate por media hora y verás!

Ríe! No importa el por qué. Es viernes!

Sigue el fin de semana, baila como una playera y canta como nunca, liberarás a la feliz endorfina!

Para cerrar el fin de semana, te tinca ir a tu local/restaurant favorito y darte un gustito?

Parte el lunes feliz, sal a caminar y disfruta el día! Gracias a la dopamina, ejercítate y trabaja para ti.

Arriésgate! No te quedes con las ganas de saber qué pasaría, lánzate, vive, atrévete, que si de éxitos se disfruta, de errores se aprende!

Y recuerda, ámate y abrázate los 365 días del año, siempre!

Gracias por ser parte de este challenge!! Hoy mira para atrás y celebra todo lo que haz crecido, aprendido y amado de ti.

Eres la mejor! ♥

Con amor: KAFI Team

