

CHECKLIST DEFINITIVA

20 Hábitos que Agravan la Candidiasis

Encuéntralos, márcalos y cámbialos hoy mismo

por **Ara Junquera**





¿CÓMO USAR ESTE DOCUMENTO?

Descárgalo e imprímelo o ábrelo en tu dispositivo móvil.

Revisa cada uno de los 20 hábitos y márcalos si aplicas.

Pasa a la sección "Plan de Acción Exprés" y enfócate en los 5 cambios priorizados.

¡Celebra tu progreso! Cada hábito modificado es un paso de sanación.

TU CHECKLIST: 20 HÁBITOS QUE AGRAVAN LA CANDIDIASIS

Hábito a revisar 

1	Consumir azúcares refinados (dulces, refrescos, jugos)	<input type="checkbox"/>
2	Consumir harinas blancas (pan, pasta, galletas)	<input type="checkbox"/>
3	Tomar antibióticos sin probióticos de apoyo	<input type="checkbox"/>
4	Uso frecuente de ropa interior sintética y ajustada	<input type="checkbox"/>
5	No cambiar la ropa húmeda tras hacer ejercicio	<input type="checkbox"/>
6	Ducha vaginal (jabones perfumados, toallitas íntimas y otros productos químicos)	<input type="checkbox"/>
7	Productos de higiene femenina con fragancias o químicos	<input type="checkbox"/>
8	Estrés crónico sin técnicas de relajación	<input type="checkbox"/>
9	Dormir menos de 7 horas por noche	<input type="checkbox"/>
10	Consumo excesivo de lácteos	<input type="checkbox"/>
11	No hidratarse lo suficiente (menos de 2 L de agua al día)	<input type="checkbox"/>
12	Consumo regular de alcohol	<input type="checkbox"/>
13	Fumar tabaco o vapeo	<input type="checkbox"/>
14	Alta ingesta de café o té negro	<input type="checkbox"/>
15	No hacer pausas para respirar profundamente durante el día	<input type="checkbox"/>
16	Exceso de alimentos procesados (embutidos, snacks)	<input type="checkbox"/>
17	No incluir probióticos naturales (yogur, kéfir, chucrut)	<input type="checkbox"/>
18	Pensamientos negativos constantes sobre tu salud o sobre ti misma	<input type="checkbox"/>
19	Uso prolongado de antibacterianos o antifúngicos tópicos (cremas, óvulos, sprays)	<input type="checkbox"/>
20	Falta de movimiento o ejercicio suave al menos 3× por semana	<input type="checkbox"/>

PLAN DE ACCIÓN EXPRÉS: TUS 5 PRIORIDADES

- **Revisa tu checklist** y marca con “✓” todos los hábitos que realmente aplican a ti.
- **Elige los 5 hábitos** que más repites o que más te están afectando y ponles una ★ para dejarlos claros como tus **prioridades**.
- **Planifícalos** durante tu **Semana 1** con este modelo:

Día	Hábito a cambiar	Acción concreta
Lunes	Azúcares refinados	Sustituye refresco por agua con limón.
Martes	Ropa interior sintética	Cámbiala por algodón y lávalo a diario.
Miércoles	Falta de probióticos	Añade 1 taza de yogur natural sin azúcar.
Jueves	Estrés crónico	10 min de respiración diafragmática al despertar.
Viernes	Hidratación insuficiente	Lleva botella de 500 mL y rellénala 4 veces al día.

Tip: Al final de cada día, anota cómo te sientes en 1-2 frases. ¡Verás tu progreso!



TU ACCESO AL PACK LATAM

Este checklist es solo el comienzo. Para un protocolo completo, apoyo personalizado y acceso a terapia energética + biomagnetismo, únete al **Pack Especial LATINOAMÉRICA** para sanar la candidiasis:

Beneficios del Pack LATAM



Sesión de rastreo con tratamiento energético a distancia

Detecto desequilibrios en tu cuerpo y aplico el tratamiento de forma segura y respetuosa para ti (y tu bebé, si estás embarazada). Después recibirás un informe con detalle del tratamiento y recomendaciones específicas.



Seguimiento posterior

Revisión personalizada tras unas semanas según tu evolución.



Liberación emocional guiada

Práctica para liberar energía emocional bloqueada, calmar la mente, liberar tensiones y reconectar contigo antes o durante el embarazo.



Acceso a una comunidad de mujeres como tú

Compartir el camino lo hace más llevadero y potente.



Guía alimentaria adaptada

Base nutricional para reducir inflamación y apoyar tu cuerpo sin riesgo para ti ni para tu bebé.



Soporte para aclarar dudas durante todo el proceso

Atención personalizada para resolver cualquier inquietud.

Bonus y Reserva



💖 **Bonus especial:** Frases para sanar

Recurso amoroso con palabras que fortalecen tu cuerpo, mente y energía.

Reserva tu plaza hoy

👉 **¡Quiero mi Pack LATAM ahora!**

Disponible por tiempo limitado: solo 30 plazas con pago aplazado.

Reserva hoy y comienza tu sanación integral.

© 2025 Ara Junquera. Todos los derechos reservados.

Prohibida la distribución o reproducción total o parcial sin autorización.