

Cómo hacer velas con olor a navidad

INGREDIENTES

- Parafina sólida
- Esencia de canela y manzana
- Colorante líquido para vela (rojo, blanco y dorado)
- Moldes para velas al gusto
- Una olla
- Hilo encerado

1 Coloca en la olla los cubos de parafina a fuego bajo hasta derretir.

2 Añade la esencia, después agrega gotitas de colorante.

3 Centra el hilo encerado en el molde.

4 Llena los moldes con la parafina derretida

5 Puedes agregar brillantina, hojas o semillas para decorar.



Quita energía

Mal hábito de sueño

Comer chatarra

Sedentarismo

Mala hidratación

El estrés



Da energía

Horarios de sueño

Buena alimentación

Hacer deporte

Sol y naturaleza

Aprender algo



Beneficios de las pasas

- Alivia problemas digestivos
- Aumenta la masa muscular
- Protege la salud del corazón
- Mejora la disfunción sexual
- Cuida la vista
- Mejora la diabetes
- Alivia la anemia



39 años

CONSTRUCTORA
gardilic