## **Llena tu octubre rosa con artículos para cuidarte y consentirte al máximo**

* *Mercado Libre habilitó una sección que incluye más de 24 mil productos rosas con descuentos de hasta el 30% para consentirte y sumarte a la causa.*

Hoy 19 de octubre se celebra el Día Mundial de la lucha contra el Cáncer de Mama, una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud con el objetivo de fomentar la prevención y concientización de la detección temprana del cáncer de mama.

En este mes todo se trata de ti y de la prevención, por eso recomendamos que te realices autoexploraciones de manera regular para saber que todo está en orden. Para esto, estando de pie observa la glándula mamaria, pon atención a que no haya cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel, posteriormente acuéstate y busca bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama.

Para apoyar el octubre rosa, Mercado Libre creó una [sección especial](https://www.mercadolibre.com.mx/ofertas/mes-rosa-2020#DEAL_ID=MLM4066&S=MKT&V=2&T=MS&L=Mktpl_Merch_MesRosa&c_id=/home/exhibitors-carousel/element&c_campaign=Mktpl_Merch_MesRosa&c_element_order=1&c_uid=8c7b3dd9-5593-4526-98cd-9941a01f37f5) con más de 24mil productos con ofertas increíbles que tendrán hasta el 30% de descuento para llenar tu vida de color de rosa. Allí, podrás encontrar artículos como maquillaje, perfumes, cuidado de la piel y el cabello, productos para hacer manicure, productos deportivos y los imperdibles como ropa, calzado y accesorios, que además de formar parte de la causa, ayudarán a sacar a relucir tu lado femenino.

Sabemos que todo este tema puede ser un poco abrumador y genera estrés, por lo que sugerimos sumar a tu rutina de chequeo, actividades que te relajen, te consientan y además te ayuden a cuidar tu salud. Te dejamos algunas recomendaciones:

**Cuida tu alimentación**

Nuestro cuerpo siempre nos pedirá alimentos ricos en azúcares y grasas, pero ten cuidado, porque esa energía sólo te durará un rato, mejor consume alimentos con alto contenido nutrimental. La presentación es importante para que se nos antoje consumirlo, usa un [tazón](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-797595515-bowl-collective-salt-pepper-ceramica-diseno-rosa-155-cm-_JM#position=18&type=item&tracking_id=a19deb85-5c89-452e-a6c8-6f489db17166) con decoración para tus platillos y no olvides beber mucha agua. Lo recomendable es beber al menos 2 litros de agua al día, que puedes tomar desde tu [termo](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-713484965-yeti-30oz-tapa-magslider-vaso-termico-termo-varios-colores-_JM?searchVariation=43160354181#searchVariation=43160354181&position=2&type=item&tracking_id=000af29f-88d1-4729-b9f3-405d406a451a) favorito. Estos consejos ayudarán a mejorar tu digestión y cuidar tu piel.

**Haz ejercicio**

El ejercicio es de los hábitos más importantes y no sólo es para verse bien sino para que nuestro cuerpo tenga más energía y endorfinas, que son esenciales para eliminar el estrés y la ansiedad. Prueba con hacer ejercicio en casa, un [tapete](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-769623558-tapete-grueso-para-ejercicio-12cm-de-grosor-_JM?searchVariation=58276949473#searchVariation=58276949473&position=3&type=item&tracking_id=d1692d73-85b8-4cc7-bd1d-f9ded54f5ec9) para yoga, unas [mancuernas](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-769613407-mancuerna-iron-muscle-fitness-05-kg-rosa-_JM?searchVariation=54004164399#searchVariation=54004164399&position=2&type=item&tracking_id=b414fcda-a582-400c-9c26-4c3248691f38), una rutina para saltar la [cuerda](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-611254732-cuerda-para-saltar-cuerda-para-saltar-tipo-crossfit-negra-_JM?searchVariation=34205621189#searchVariation=34205621189&position=1&type=item&tracking_id=45c8b1cd-2a6c-47fa-aa1b-d6f62393c7e1) y unos [tenis](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-802429878-tenis-para-mujer-nike-air-max-excee-_JM?searchVariation=61453777425#searchVariation=61453777425&position=1&type=item&tracking_id=a4b5cf29-2f1f-4aa4-9b3c-feedde90dbe6) serán tus aliados para sacar toda la energía negativa y transformarla en positiva.

**Marca metas y mejora la productividad**

Siempre hay que ser conscientes de lo que somos y lo que valemos, por eso hay que marcar metas y objetivos a la altura. Establece tus horarios de trabajo y dedica al menos 90 minutos diarios a lo que a ti te apasiona o que te ayuden a cumplir tus objetivos. Puedes usar un [planner](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-827373552-agenda-2021-planner-diario-mod-atrapasuenos-rosa-_JM#position=29&type=item&tracking_id=6ca9f0fb-83b7-4de0-bb7a-bcab305cfabf) para organizar tus actividades y un [mini escritorio](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-806321634-mesa-cama-portatil-para-laptop-regazo-soporte-sillon-piernas-_JM?attributes=COLOR_SECONDARY_COLOR%3AUm9zYQ%3D%3D&quantity=1) para que sea mucho más cómodo trabajar desde casa.

**Consiéntete al máximo**

No necesitas agendar una cita para tener una tarde de spa, puedes realizarlo desde tu casa. Para eso, toma una ducha con agua caliente, puedes poner unas [velas aromáticas](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-764005780-pack-2-velas-aromaticas-lavanda-canela-citronela-_JM#position=4&type=item&tracking_id=f3c510e9-c957-47fb-a3ad-22ec8ad42147) y unas [bombas de baño](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-799568317-bomba-de-bano-con-aceites-esenciales-naturales-6-piezas-_JM#position=10&type=item&tracking_id=6769f409-9548-4d23-812a-347a8e9e8800) que te ayudarán a hacer esa tarde inolvidable, un buen [vino rosado](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-609555850-vino-rosado-casa-madero-750-ml-_JM#position=7&type=item&tracking_id=4bd4b2b7-1c2e-4857-9c61-b4f71e87d03c) y un [espejo](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-808046184-espejo-luz-led-de-tocador-para-maquillaje-recargable-touch-_JM?attributes=RXNwZWpvIE1hcXVpbGxhamUgQ29uIEx1eg%3D%3D%3Acm9zYQ%3D%3D&quantity=1) para ponerte guapa serán un gran toque para mejorar tu día al máximo.

Es muy importante que no sólo este mes te dediques a ti, sino que cada día trabajes en lo que realmente vale la pena, tu seguridad, tu autoestima, tu amor propio, pero sobre todo tu salud, además de tus exploraciones, es importante que visites al doctor una vez al año. Si quieres conseguir alguno de estos productos, recuerda que en Mercado Libre llegan en 24 horas con envíos gratis desde 499 pesos y tu compra está 100% protegida.

**Acerca de Mercado Libre**

Fundada en 1999, Mercado Libre es la compañía de tecnología líder en comercio electrónico de América Latina. A través de sus diferentes plataformas Mercado Libre, Mercado Pago y Mercado Envíos, ofrece soluciones para que individuos y empresas puedan comprar, vender, anunciar, enviar y pagar bienes y servicios por Internet.

Mercado Libre brinda servicio a millones de usuarios y crea un mercado online para la negociación de una amplia variedad de bienes y servicios de una forma fácil, segura y eficiente. Mercado Libre está entre los 30 sitios con mayores visitas del mundo en términos de páginas vistas y es la plataforma de consumo masivo con mayor cantidad de visitantes únicos en los países donde opera, según se desprende de métricas provistas por comScore Networks. La compañía cotiza sus acciones en el Nasdaq (NASDAQ: MELI) desde su oferta pública inicial en el año 2007.

Para más información visita el sitio oficial de la compañía: http://www.mercadolibre.com.mx/