

16° Equinoccio de Otoño 2026

Kit Otoño AyDoAgua

Maduración y gratitud para volver al equilibrio.



Agua Superionizada 5 L · Sal Líquida · Nariz · Oídos · Serum Crema · Hidratante · Botiquín · Neceser

CUADERNO EDITORIAL · APERTURA

Después del verano, vuelve al agua

*Ritmos circadianos, terreno y protocolos para habitar el otoño.****El verano expande. El otoño recoge, madura y agradece.****Lo vivido se recoge. El terreno se ordena. El agua vuelve al centro.*

Este cuaderno acompaña a quienes participan en el 16º Kit Otoño AyDoAgua. Esto no va de apilar fichas de catálogo, ni soltar instrucciones al aire: verás que cada pieza tiene su instante y todas encajan.

Es un mapa para integrar las formulaciones dentro de los ritmos reales del día y del cambio de estación.

La propuesta es sencilla: volver a señales básicas —luz, agua, horarios, piel, mucosas y descanso— y colocar cada producto donde tiene más sentido.

Sin convertir el otoño en otra lista de obligaciones.

1 · ORIENTAR

Leer la estación: menos horas de luz, más interiores y una vuelta progresiva a la rutina.

2 · APLICAR

Integrar el Kit por momentos, respetando la ficha y la etiqueta de cada formulación.

3 · OBSERVAR

Registrar qué cambia para ti. La experiencia real es memoria viva y ayuda entre Usuarios.

CÓMO LEERLO

Los protocolos están diseñados como páginas independientes. Puedes conservar el cuaderno completo, o extraer cada protocolo.

Índice

- Ritmos circadianos y estacionales: qué cambia cuando cambia la luz.
- Mapa diario de otoño: mañana, mediodía, tarde y noche.
- Protocolo 1: agua y mineralización.
- Protocolo 2: mucosas, nariz y oído.
- Protocolo 3: piel con memoria de verano.
- Protocolo 4: Botiquín de continuidad.
- Siete días para entrar en otoño sin introducirlo todo de golpe.
- Cuaderno de observación y fuentes comprobadas.

MARCO BIOLÓGICO Y ESTACIONAL

Cuatro anclas para que el cuerpo entienda que ha cambiado la estación.

El reloj interno no se ajusta con una orden. Se orienta mediante señales repetidas: luz, agua, movimiento, alimento, temperatura y descanso. La oscuridad ayuda al cuerpo a reconocer cuándo comienza el día, cuándo debe mantenerse activo y cuándo llega el instante de recoger.

1. Luz natural por la mañana · Abrir el día

Sal al exterior durante los primeros momentos de la mañana, aunque el cielo esté nublado. La luz natural indica al organismo que el día ha comenzado y ayuda a ordenar energía, atención y descanso nocturno.

Bastan unos minutos en una terraza, balcón, calle o ventana abierta. Mejor con la mirada dirigida al entorno, sin observar el sol directamente.

La mañana se abre con luz, no solo con actividad.

2. Agua repartida durante el día · Sostener el terreno

Comienza la mañana rehidratando y continúa con pequeñas tomas regulares. Beber casi toda el agua al final del día no compensa las horas anteriores y puede interrumpir el descanso nocturno.

La referencia no es beber por obligación, sino observar el clima, la actividad, la sudoración, la boca, la piel y la orina. El Agua Superionizada puede acompañar el día desde dentro, mientras la Sal Líquida se integra según el protocolo indicado.

El agua sostiene mejor cuando acompaña el ritmo, no cuando llega toda de golpe.

3. Movimiento durante las horas de luz · Mantener el cuerpo despierto

Caminar, estirar, subir escaleras, realizar tareas cotidianas o moverse unos minutos después de comer ayuda a que el organismo distinga con claridad el tiempo de actividad del tiempo de descanso.

No todo movimiento necesita convertirse en entrenamiento. En otoño importa especialmente evitar pasar muchas horas inmóviles y reservar la actividad más intensa para antes de la noche.

Durante el día, el cuerpo necesita movimiento para reconocer que sigue siendo de día.

4. Oscuridad progresiva por la noche · Recoger el sistema

Una o dos horas antes de dormir, reduce la intensidad de la iluminación, baja el volumen del entorno y evita convertir la noche en una prolongación artificial de la tarde.

Luz más cálida, menos pantallas cercanas, una cena que no se alargue hasta el momento de acostarse y un gesto de cuidado facial o corporal pueden funcionar como señal de cierre.

La noche no empieza al meterse en la cama. Empieza cuando el entorno deja de exigir.

IDEA CLAVE Cuando el entorno se ordena..., el ritmo interno encuentra mejor su lugar.

RITMOS CIRCADIANOS Y ESTACIONALES

El reloj del otoño

La estación cambia fuera. El cuerpo recibe señales para reajustar dentro.

Los ritmos circadianos son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo cercano a 24 horas.

La alternancia entre luz y oscuridad es su señal principal; también influyen la comida, la actividad física, el estrés, el entorno social y la temperatura.

El cuerpo no lee “otoño” en un calendario. Lee luz, temperatura, horarios y repetición.

SEÑAL	QUÉ SABEMOS	GESTO ÚTIL
Luz	La luz y la oscuridad son los sincronizadores más potentes del reloj circadiano.	Buscar luz natural al comenzar el día y reducir luz intensa al final.
Horario	La regularidad ayuda al organismo a anticipar sueño, comida y actividad.	Mantener horarios razonablemente estables, también en fin de semana.
Movimiento	La actividad diurna también actúa como señal temporal.	Moverse al aire libre, preferiblemente con luz de día.
Temperatura	El entorno térmico participa en la organización diaria.	Ajustar ropa, ducha y dormitorio sin forzar al cuerpo a extremos.

IDEA CLAVE

No existen horarios perfectos, aunque sí franjas que ayudan al cuerpo a orientarse dentro de sus ritmos circadianos. Buscamos señales coherentes, repetidas con suficiente regularidad, para que el día vuelva a ser dinámico.

Cuatro anclas sencillas. Cuando se acortan los días y cambian los horarios, estas cuatro anclas ayudan a recuperar el ritmo sin imponer una rutina rígida.

Luz por la mañana para abrir · Agua repartida para sostener · Movimiento durante el día para activar · Oscuridad progresiva por la noche para recoger.

MAPA DIARIO

Un día de otoño bien habitado

No es una pauta rígida. Es una arquitectura de momentos.

MOMENTO	SEÑAL	GESTO	KIT
MAÑANA	Abrir el día	Luz natural, vaso de agua, observar cómo despierta el cuerpo.	Agua Superionizada.
MEDIODÍA	Sostener	Comer con atención, mineralizar agua o comida cuando corresponde.	Sal Líquida sin refinar y baja en sal.
TARDE	Reparar lo expuesto	Ducha, piel limpia, hidratación corporal, o refuerzo capilar; revisar nariz y oído si el aire cambia.	Hidratante · Gotas Nasales · Gotas de Oídos. Kit Botiquín.
NOCHE	Recoger	Bajar luz y actividad; cuidado facial y gestos de continuidad.	Serum Crema · Kit Botiquín según necesidad dental o corporal.

La rutina no se impone. Se reconoce..., se ajusta y se habita.

Cómo adaptar el mapa

- Quien trabaja por turnos conserva el orden relativo: abrir · sostener · reparar · recoger, aunque cambie la hora del reloj.
- Quien viaja puede aprovechar la luz, agua y horario de comidas como señales de aterrizaje.
- Quien ya tiene una rutina estable no necesita añadir todo. Solo colocar mejor lo que ya aplica.
- Quien nota sensibilidad concreta empieza por un producto, observa y después integra el siguiente.

1

Después del verano, vuelve al agua

*Agua Superionizada de Manantial SIW +
Sal Líquida Eco AyDoAgua*



Quien la habita ya sabe que no es solo beber. Es devolver el agua a su lugar.

Objetivo

Recuperar continuidad hídrica y mineral después del calor, los viajes, el sudor y los cambios de horario del verano. La guía no impone litros fijos: reparte el agua durante el día y ajusta a sed, clima, actividad y necesidades personales.

Manera de aplicarlo

- 1.** Al comenzar el día, **toma 150 mL en tu primer vaso de Agua Superionizada** y deja que la hidratación continúe de manera repartida, en la tarde y antes de dormir, en lugar de concentrarla toda al final.
- 2.** Para mineralizar el agua que bebas, prepárala como **Suero de Agua: 10 gotas de Sal Líquida por litro.** *(También puede limpiarse o purificarse previamente con las Gotas del Potabilizador · Purificador AyDoAgua.)*
- 3.** Para la comida: **14 pulverizaciones** y ajustar al gusto.
- 4.** Para la boca: **5 pulverizaciones** y mantener unos segundos.
- 5.** No necesitas aplicar las tres maneras a la vez. Elige el gesto que corresponde y observa cómo se integra.

QUÉ OBSERVAR

Regularidad con la que bebes · sensación de sed o boca seca · tolerancia digestiva · si el gesto se sostiene sin esfuerzo.

Frase de ciclo: *Sala tu vida. Mineraliza fácil. Sazona limpio. Lleva el manantial contigo.*



SAL LÍQUIDA

ECO

DE MANANTIAL PROFUNDO
PARA TU BIENESTAR DIARIO

- 80 minerales y oligoelementos
- Baja en sodio
- 0 tóxicos
- 0 calcificación
- Procedente de manantial profundo

Restaura y remineraliza | Hidratación celular profunda | Equilibrio y vitalidad todos los días



Sal Líquida Eco

Baja en Sodio 5 L

80 minerales y oligoelementos
Lo que tu cuerpo necesita

- 100% natural
- Sin refinar
- Baja en sodio
- Ideal para cocina diaria, suero de agua e hidratación

HIDRATACIÓN DIARIA | EQUILIBRIO NATURAL | APOYO A TU BIENESTAR | MINERALES QUE TU CUERPO AGRADECE



Ciclo completo · Mantenimiento · Etapas 4/6

Agua Superionizada AyDo™ · Aplicación continuada

1 Ciclo completo recomendado

30 litros · 6 garrafas de 5 L

El protocolo puede adaptarse al peso corporal, al momento y al mantenimiento.

A) Bebés y mascotas hasta 15 kg



1 vaso de 150 ml.

33 vasos por garrafa aprox.

Ciclo completo: 200 vasos en 6 meses y 20 días

B) Adolescentes y adultos



1 vaso diario.
250 ml.

ciclo completo:
120 vasos en 4 meses



2 vasos diarios
2 x 150 ml.
= 300 ml.

ciclo completo:
100 vasos en 3 meses y 10 días



3 vasos diarios
3 x 150 ml.
= 450 ml.

ciclo completo:
67 vasos aprox. en 2 meses y 1 semana

O tantos como necesites, según tu protocolo y momento.



2 Mantenimiento



Si estás equilibrado:
medio ciclo en cada
cambio de estación.



Si es posible, iniciar
un mes antes del
equinoccio o solsticio.



Mantener las horas
básicas: mañana
7-11 h · tarde alrededor
de 17 h · noche 21-1 h.



Puede acompañarse
con Suero de Agua:
10 ml. por litro de agua.



Separada de las
comidas: 30 min a 1 h
antes, o 2 h después.



Tomarla a sorbitos,
en paladar, a temperatura
ambiente y sin diluir.

3 4 etapas del recorrido

1 Inicio · Detox



A los pocos vasos
pueden percibirse
señales de limpieza.
Con 4 etapas.
Inicio – detox.
Medio – equilibrar.
Alto – regenerar.
Sublime.

2 Medio · Equilibrar



Empiezan a
apreciarse cambios
visuales y sensación
de regulación.

3 Alto · Regenerar



El cuerpo consolida
lo barrido y
reconstruye con
más profundidad.

4 Sublime · Sintonía



La cooperación entre
el agua y el terreno
corporal entra en
armonía.

4 Claves del protocolo



Vorticar en sentido
antihorario, de fuera
hacia dentro.



Apta para todas las
edades, animales
y plantas.



Base para Suero
de Agua y
tratamiento directo.



Escucha a tu cuerpo
y lévalo hacia
el equilibrio.



Agua de Vida



Ciclo completo



Mantenimiento



Armonía

3/6

Ritmo circadiano · Ciclo estacional · Suero de Agua

Aplicación continuada · Mantenimiento · Agua de Vida

1 Horarios básicos



Mañana: preferentemente
en ayunas entre 7:00 y 11:00.

Mañana para abrir.



Tarde: alrededor de las 17:00
o según el órgano a acompañar.

Tarde para sostener.



Noche: imprescindible
entre 21:00 y 1:00.

Noche para recoger.

2 Protocolo circadiano por estación



Equinoccio
Primavera · Equinoccio Otoño

Primavera: 20 mar · abr · may
Otoño: 22/23 sept · oct · nov

1-3 h	Hígado	Vesícula B.
2-4 h	Gl. Tiroides · Endocrino	
3-5 h	Pulmones	I. Grueso
5-7 h	Intestino Grueso	
7-9 h	Estómago	
9-11 h	Bazo · Páncreas	Estómago
11-13 h	Corazón	I. Delgado
13-15 h	Intestino Delgado	
15-17 h	Vejiga	
17-19 h	Riñones	Vejiga
19-21 h	Corazón · Pericardio	
21-23 h	Triple Recalentador	
23-1 h	Vesícula Biliar	

Complementarios de referencia:
Vesícula Biliar / Intestino
Grueso / Estómago / Intestino
Delgado / Vejiga.



**Solsticio
Verano**

21 jun · jul · ago
Ajuste -2 h

1-3 h	Pulmones	I. Grueso
3-5 h	Intestino Grueso	
5-7 h	Estómago	
7-9 h	Bazo · Páncreas	Estómago
9-11 h	Corazón	I. Delgado
11-13 h	Intestino Delgado	
13-15 h	Vejiga	
15-17 h	Riñones	Vejiga
17-19 h	Corazón · Pericardio	
19-21 h	Triple Recalentador	
21-23 h	Vesícula Biliar	
23-1 h	Hígado	Vesícula B.
24-2 h	Gl. Tiroides · Endocrino	

Complementarios de referencia:
Vesícula Biliar / Intestino
Grueso / Estómago / Intestino
Delgado / Vejiga.



**Solsticio
Invierno**

21 dic · ene · feb
Ajuste -1 h

2-4 h	Pulmones	
4-6 h	Intestino Grueso	
6-8 h	Estómago	
8-10 h	Bazo · Páncreas	
10-12 h	Corazón	
12-14 h	Intestino Delgado	
14-16 h	Vejiga	
16-18 h	Riñones	
18-20 h	Corazón · Pericardio	
20-22 h	Triple Recalentador	
22-24 h	Vesícula Biliar	
24-1 h	Hígado	
1-3 h	Gl. Tiroides · Endocrino	

Complementarios de referencia:
Vesícula Biliar / Intestino
Grueso / Estómago / Intestino
Delgado / Vejiga.



Mañana — Abrir



Tarde — Sostener



Noche — Recoger



Ciclo estacional —
Habitar la estación

Agua de Vida. Potencia tu agua interna.



Sensaciones · Lectura del Agua 5/11

Sabor · Paladar · Sed · Sensación corporal · Respuesta diaria · Momento del ciclo

Agua Superionizada AyDoAgua® · Observación consciente



1

Sabor



- Puede percibirse más suave, más neutra o ligeramente astringente según tu estado corporal.
- Si aparece astringencia, suele indicar acidez del terreno.
- A medida que el cuerpo se equilibra, el sabor tiende a sentirse más dulce y natural.

2

Paladar



- Tomarla a pequeños sorbos, moviéndola por el paladar y tragando con lentitud: lo que llamamos 'masticar el agua'.
- Deja una sensación alcalina, fresca y suave en la lengua.

3

Sed



- El efecto de no tener sed puede perdurar durante varias horas.
- La hidratación se siente más sostenida y profunda.

4

Sensación corporal



- Puede percibirse claridad, ligereza y sensación nutritiva.
- Cada persona la nota a su manera, según su momento y su terreno.

5

Respuesta diaria



- Si un día la notas más rara, observa qué has comido, bebido o cómo estás.
- El agua también te devuelve lectura de tu estado.

6

Momento del ciclo



- **Inicio** — **detox**: primeras señales de limpieza y ajuste.
- **Medio** — **equilibrar**: sensación de regulación.
- **Alto** — **regenerar**: trabajo más profundo.
- **Sublime** — **intonía**: cooperación entre agua y cuerpo.



Escucha a tu cuerpo. El agua también informa.



Sabor



Paladar



Sed



Escucha

2

Cuando cambia el aire

Gotas Nasales con oligoelementos + Gotas de Oídos con Ginkgo biloba y Lavanda



Respirar y escuchar también son maneras de habitar la estación.

Qué acompaña

El paso a interiores más secos, el viento, la humedad y los cambios de temperatura pueden volver más presentes la nariz, las mucosas y el oído. Este protocolo no inventa una frecuencia: la pauta exacta es la indicada en la etiqueta y ficha de cada producto.

Secuencia limpia

1. Lávate las manos antes de aplicar cualquier gota.
2. Vorticea el envase en sentido antihorario antes de aplicarlo en la mucosa o el oído; ciérralo después de cada aplicación.
3. **Aplica.** Las Gotas Nasales AyDoAgua® actúan como un enjuague nasal con solución salina y oligoelementos, cuidando e hidratando la mucosa **sin resecar ni generar molestias**.

Inclina la cabeza hacia arriba e introduce **2 gotas** en cada fosa nasal para realizar el lavado.

Exhala suavemente hacia dentro por ambas fosas y masajea las aletas de la nariz de abajo hacia arriba.

4. **Aplica** Gotas de Oídos dentro del oído de: **1 a 2 gotas**, a razón de **2 a 3 veces al día**.

Antes, es aconsejable limpiar el pabellón auricular, como el conducto auditivo con una gasa impregnada del antiséptico Spray Botiquín que hará las veces de suero fisiológico.

Completada la preparación previa, girar la cabeza de lado, dejando la oreja afectada hacia arriba.

5. Registra sequedad, confort, sensibilidad al ambiente y continuidad de la rutina.

LÍMITE CLARO Dolor intenso o persistente, secreción, fiebre, sangrado, pérdida de audición, lesión o sospecha de perforación requieren valoración profesional. La guía acompaña el autocuidado cotidiano; no sustituye un diagnóstico.

Quien sabe habitar el otoño..., no espera a que el cuerpo grite para escuchar la señal.



3

Piel con memoria de verano

*Serum Crema Facial Eco EMS +
Hidratante de Piel Eco con Omegas y
Ginseng*



El otoño no tapa lo vivido. Lo integra, lo nutre y lo transforma.

ROSTRO · MAÑANA FPS O NOCHE

1. Limpia previamente la piel.
2. Coloca una pequeña cantidad en las yemas de los dedos índice y medio.
3. En contorno de ojos y párpados, aplica con ligeros toques.
4. En rostro, cuello, mentón y escote, masajea con movimientos circulares ascendentes.
5. Puede aplicarse a diario, a cualquier hora o mañana y noche.

CUERPO · DESPUÉS DE LA DUCHA

1. Aplica sobre la piel limpia y seca.
2. Vorticea el envase en sentido antihorario antes de aplicar.
3. Extiende con movimientos circulares desde los pies hacia el cuello.
4. Insiste en zonas secas, apagadas, tensas o que pidan frescor.
5. Aplica a diario o cuando la piel necesite hidratación y descanso corporal.

QUÉ OBSERVAR

Absorción fresca · sensación de confort · textura · elasticidad percibida · zonas que piden mayor continuidad sin engrasar · regulación del pH en las distintas zonas de la piel.

Quien la lleva puesta sabe que cuidar la piel no consiste en esconderla. *Consiste en devolverle presencia.*

AyDo
PERFECT SOLUTION
WATER ENERGY

100% VEGANO
AGUA SUPERIONIZADA
CUIDADO HIDRICO ACTIVO
PIEL SENSIBLE
SUAVE Y DELICADA
ROSTRO + CUERPO
RITUAL COMPLETO
TEXTURAS LIGERAS
CONFORT DIARIO
ECO RESPONSABLE
CUIDADO CONSCIENTE

**KIT COSMÉTICA NATURAL
RITUAL VEGAN BODY + FACE**

Dos esenciales. Un ritual.
Piel hidratada, calmada y luminosa.

SÉRUM CREMA
Purificante profunda. Facial completa.
Contorno de ojos + labios.
Ayuda a regenerar, restaurar e hidratar con confort.

HIDRATANTE GEL CORPORAL VEGANO
Hidratación ligera y fresca para la piel del cuerpo. Sensación suave, cuidado diario y bienestar vegetal.

HIDRATA Y SUAVIZA
ROSTRO Y CUERPO
TEXTURA LIGERA
APTO PARA TODO TIPO DE PIELS
RITUAL VEGANO ECO



4

Botiquín de continuidad

External Spray + External Gel Eco
AyDoAgua · 100 + 100 mL



Cuando algo se altera..., este Kit entra en escena. Responde mucho sin ocupar mucho.

Su lugar dentro del otoño

El Botiquín acompaña desde la aplicación dental y bucal hasta el cuidado corporal cotidiano, según el Vademécum AyDoAgua. En este cuaderno mantenemos la arquitectura de aplicación y remitimos al Vademécum para cada necesidad concreta.

Secuencia base

1. Vorticea antes de aplicar.
2. Observa primero qué zona necesita atención y consulta la entrada correspondiente del Vademécum.
3. Aplica Spray o Gel de la manera indicada para esa necesidad; cuando el protocolo combine ambos, respeta el orden marcado en la ficha -Pestaña “Aplicaciones”-
4. Mantén los envases cerrados, limpios y accesibles dentro del neceser.
5. Anota qué aplicaste, con qué frecuencia y qué observaste. Esa precisión transforma una impresión en experiencia útil.

NO INVENTEMOS

Las aplicaciones específicas del Botiquín son numerosas. Por eso, la guía no sustituye ni resume de manera incompleta su Vademécum. Lo integra como documento principal de consulta. En la página siguiente encontrarás una guía visual de aplicación.

Consulta oficial en el enlace: [Vademécum de aplicación del Kit Botiquín AyDoAgua](#)

Aplicación del Kit Botiquín

Spray + Gel · Cantidad justa · Aplicación recurrente

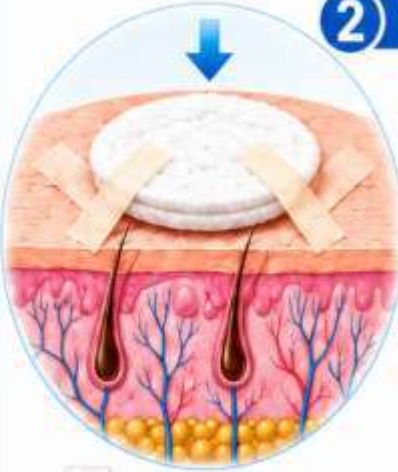
1 · Aplicación general

- 1 Spray Botiquín**
Aplicar primero sobre la zona.
- 2 Esperar 1-3 minutos**
Deja que se asiente unos instantes.
- 3 Gel Botiquín**
Aplicar después, en capa fina.

1-3 min

Ideal para tratar piel y cuero cabelludo.

2 · Aplicación localizada · Vía tópica con algodón



- Humedece un algodón con Spray.
- Colócalo sobre la zona puntual y fíjalo suavemente.
- Cada 3 horas, vuelve a humedecer el algodón con Spray para que no se seque con la temperatura corporal.
- Termina siempre con Gel sobre el algodón fijado. Volver a empezar y ser constante, garantiza la solución.

Para verrugas, roturas, esguinces y zonas definidas.

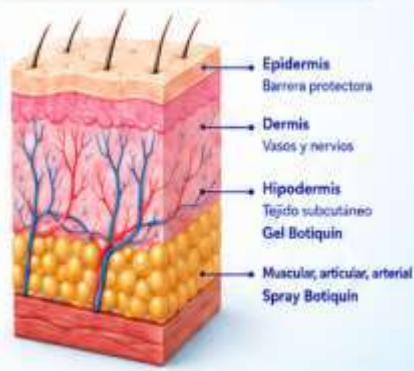
3 · Aplicación en calma

Gel Botiquín · Hidratante corporal



HIDRATANTE GEL CUERPO · MOISTURIZING BODY GEL

- Cantidad justa**
Sin saturar.
- Bien repartida**
Cobertura uniforme.
- Aplicación en constancia**
Constancia y seguimiento local.



Infección, escamación, contracturas, dolor muscular a rotura, eliminar verrugas..., la secuencia en apósitos es: Spray, Spray, Gel

Para pieles atormentadas en apósito, la secuencia es Spray, Gel, Gel.

Si es después de la ducha y en masaje, solo Gel Botiquín, o el Gel Hidratante regenerador (combinar entre ambas.)

Dentrífico con Gel dentro de la boca, cepillar y enjuagar. Finalizar con el Spray modo colutorio.

PROTOCOLO DE INTEGRACIÓN

Siete días para entrar en otoño

Conocer el Kit sin introducirlo todo de golpe.

La secuencia separa gestos para que puedas reconocer qué aporta cada uno. No es un reto ni una pauta médica. Es una manera ordenada de presentarle el Kit a tu rutina.

DÍA	GESTO CENTRAL	OBSERVA
1 · VOLVER	Reparte el Agua Superionizada a lo largo del día.	Cuándo aparece la sed y qué horario te resulta natural.
2 · MINERALIZAR	Integra la Sal Líquida en agua, comida o boca.	Qué gesto encaja mejor sin añadir esfuerzo.
3 · CUERPO	Aplica la Hidratante después de la ducha.	Absorción, textura y zonas que piden continuidad.
4 · ROSTRO	Integra la Serum Crema por la mañana o la noche.	Qué cantidad es suficiente y cómo queda la piel.
5 · AIRE	Revisa nariz y oído; aplica solo según pauta si lo necesitas.	Sensibilidad al aire seco, viento o humedad.
6 · CONTINUIDAD	Lee el Vademécum y coloca el Botiquín donde realmente lo usarás.	Qué necesidades familiares conviene tener localizadas.
7 · HABITAR	Une solo los gestos que ya tienen sentido para ti.	Qué mantienes durante el resto del otoño.

El objetivo no es terminar siete días. Es encontrar una manera que pueda quedarse.

Regla de oro

Paso pequeño. Límite claro. Poder real.

Cuando una aplicación no encaja, se revisa; no se fuerza.

MAPA DE PRODUCTOS

El Kit, de un vistazo

Ocho piezas. Un mismo movimiento: rehidratar, reparar, reordenar y agradecer.



Agua Superionizada SIW* 5 L

Abrir · hidratar · devolver el agua al centro.



Sal Líquida Eco 150 mL

Mineralizar agua, mesa y boca.



Gotas Nasales 20 mL

Acompañar la mucosa cuando cambia el aire.



Gotas de Oídos 20 mL

Escuchar sensibilidad, humedad y temperatura.



Serum Crema Facial EMS 50 g

Rostro, ojos, labios, cuello y escote.



Hidratante Regeneradora Omegas + Ginseng 300 mL

Piel corporal ligera, nutrida y despierta.



Kit Botiquín Spray* + Gel*

Continuidad de dental a corporal, con Vademécum.



Necesar cobre AyDoAgua

Ordenar y llevar el ciclo contigo.

Lo que cuidas también merece un lugar propio. Y lo que comprendes, se aplica con más acierto.

MEMORIA VIVA AYDOAGUA

Cuaderno de observación

La experiencia real empieza por contar con precisión qué hiciste.



Antes de comenzar

¿Qué necesito recuperar del verano?

¿Qué horario o hábito se ha desordenado?

¿Qué zona de la piel o mucosa pide más atención?

¿Cuál será el primer producto que integraré?

Registro de siete días

DÍA	PRODUCTO	CÓMO LO APLIQUÉ	QUÉ OBSERVÉ	¿LO MANTENGO?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

MEMORIA VIVA

De la observación a la experiencia

Lo que compartes desde lo vivido puede abrir camino a otro Usuario.

No venimos a acumular opiniones. Venimos a conservar memoria viva de lo que ha sido aplicado, compartido y sostenido.

Después de siete días

El gesto que mejor se integró en mi día fue...

La formulación que más me sorprendió fue...

La manera exacta en que la apliqué fue...

La frecuencia que me resultó sostenible fue...

Lo que observé, sin exagerar ni reducir, fue...

El hábito que deseo conservar durante el otoño es...

CUANDO RESPONDAS LA ENCUESTA

Cuenta qué necesitabas, qué producto elegiste, cómo lo aplicaste, con qué frecuencia y qué cambió para ti. El detalle nos ayuda a comprender mejor cada formulación y a aplicarla con más acierto.

CIERRE DEL CICLO

Otoño no apaga. Madura.

Un cierre para conservar lo que sí te hace bien.

El otoño no pide convertirse en otra persona. Pide recoger lo vivido, ordenar el terreno y conservar los gestos que sostienen.

Después del verano, vuelve al agua.

Rehidratar no es hacer una carrera de litros.

Mineralizar no es añadir por añadir.

Reparar no es tapar la piel.

Reordenar no es imponer un horario perfecto.

Es escuchar la estación y responder con una manera concreta. *Una que puedas llevar puesta.*

OTOÑO MADURA LO QUE EL VERANO EXPANDIÓ

Rehidratar • Reparar • Reordenar • Agradecer

AyDoAgua • 16º Equinoccio de Otoño 2026

Cuida • Suma participaciones • Gana

TRAZABILIDAD

Fuentes y comprobación editorial

Base científica de ritmos circadianos

- [National Institute of General Medical Sciences \(NIH\) · Circadian Rhythms](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention · Sleep and Heart Health](#)
- [CDC/NIOSH · Consistent sleep times and sleep habits](#)

Fuentes AyDoAgua y protocolos de producto

- [Sorteo Trimestral AyDoAgua · Kit Otoño 2026](#)
- [Serum Crema y Contorno de Ojos Vegan EMS 50 mL · ficha y aplicación](#)
- [Gel Corporal Hidratante Eco Vegan 300 mL · ficha y aplicación](#)
- [Sal Líquida Eco AyDoAgua · ficha de producto](#)
- [Vademécum Kit Botiquín AyDoAgua](#)

Control de verificación

- **Serum Crema:** cantidad, zonas, técnica y frecuencia contrastadas con la ficha viva de producto.
- **Hidratante corporal:** momento, vorticeado, dirección del masaje y frecuencia contrastados con la ficha viva de producto.
- **Sal Líquida:** 10 gotas/L, 14 pulverizaciones en comida y 5 pulverizaciones en boca conservadas desde el protocolo aprobado de la campaña “Sala tu vida”.
- **Kit Botiquín:** “vorticear antes de aplicar” y consulta del Vademécum conservados; las aplicaciones específicas no se han resumido ni inventado.
- **Gotas Nasales y Gotas de Oídos:** identidad y función estacional integradas; la frecuencia exacta queda remitida a etiqueta y ficha oficial.
- **Agua Superionizada 5 L:** integrada como agua de continuidad diaria sin imponer una cantidad universal no documentada.

NOTA EDITORIAL Y DE CUIDADO

Este cuaderno es material educativo y de acompañamiento de aplicación. No diagnostica, no prescribe y no sustituye la indicación de un profesional sanitario. La etiqueta, la ficha viva del producto y el Vademécum prevalecen ante cualquier diferencia.

Estación Otoño → ritmo diario → mapa → Agua → protocolos → siete días integración → observación → Memoria Viva → cierre.