



MOVEMBER®



**CÓMO  
CRECER EN  
MOVEMBER**

# LOS HOMBRES SE ENFRENTAN A UNA CRISIS DE SALUD DE LA QUE NO SE HABLA. ESTÁN MURIENDO DEMASIADO JÓVENES. MUCHO ANTES DE LO QUE DEBERÍAN.

Un problema de tal envergadura necesita mentes brillantes y grandes soluciones. Pero existe una solución más pequeña y peluda para la crisis masculina. Una solución que tú mismo puedes hacer crecer. Una solución que encontrarás debajo de tu nariz.

Déjate crecer un Mo este Movember para recaudar fondos y crear conciencia por la salud masculina. Impide que los hombres mueran demasiado jóvenes.

## DE ESTA FORMA:

### 01 REGÍSTRATE EN [MOVEMBER.COM](http://MOVEMBER.COM)

Elige dejarte crecer el bigote este Movember.

### 02 EMPIEZA A DEJARLO CRECER

Empieza el mes totalmente afeitado, deja que tu Mo se haga con el protagonismo e inicia las conversaciones.

### 03 HAZ QUE VALGA LA PENA

Pide a amigos y familiares que financien tu Mo. Juntos, podemos hacer que los hombres no mueran tan jóvenes.



¿Necesitas ayuda?  
Ponte en contacto con  
[spain@movember.com](mailto:spain@movember.com)  
y te echaremos un cable.

## CONSEJOS PARA AYUDARTE A DEJARLO CRECER

### 01 PREPÁRATE

Elige el bigote que hará justicia a tu cara. ¿Camionero, regente, francés o de agujas? Mira las opciones en [movember.com](http://movember.com).

### 02 SÉ VALIENTE

Los primeros días, o incluso semanas, pueden resultar incómodos a medida que tu Mo crece. Aguanta para inspirar las donaciones.

### 03 IGNORA EL PICOR

Recuerda que hay hombres que han soportado mucho más en el pasado. Puedes aguantar un poco de picor en la cara.

### 04 DALE FORMA A TU BIGOTE

Conoce las mejores técnicas para arreglarte el bigote. Los mejores Mos requieren los mejores cuidados.

### 05 HIDRÁTALO Y MANTÉNLO LIMPIO

Cuida de tu Mo, y tu Mo cuidará de ti.



## GUÍA DE ESTILO DE BIGOTES



THE WISP



THE BUSINESS MAN



THE ROCK STAR



THE BOX CAR



THE CONNOISSEUR



THE REGENT



THE ABRAKADABRA



THE UNDERCOVER BROTHER



THE AFTER EIGHT



THE TRUCKER