

# SEMANA 47

"Enfoque en la salud y bienestar" por

QUALITYSOLUTIONSONLINE.COM

- 1-Desayuna algo saludable y lleno de energía cada día 
- 2-Haz 15 minutos de ejercicio matutino 
- 3-Toma 8 vasos de agua diarios 
- 4-Revista tu postura y corrígela si es necesario 
- 5-Planifica tus descansos: 5 minutos cada hora 
- 6-Prueba una nueva actividad física o deporte 
- 7-Prepara una comida casera rica en verduras 
- 8-Dedica tiempo para un buen descanso cada noche 
- 9-Desconéctate de pantallas 1 hora antes de dormir 
- 10-Respira profundo al menos 5 veces al día 
- 11-Escucha música relajante o motivadora según tu estado de ánimo 
- 12-Escribe tus pensamientos y emociones al final del día 
- 13-Agradece cada pequeño logro que consigas 