

6 consejos para cuidar tu salud mental



¡Duerme bien!

Descansa 8 horas diarias. Crea una rutina en donde te levantes y te acuestes a la misma hora todos los días.



¡Aliméntate bien!

Mantén una dieta equilibrada evitando azúcares, alcohol o cafeína. Tener una alimentación saludable es bueno para tu salud en general.



¡Pasa tiempo contigo mismo!

Disfruta de tu tiempo libre con alguna actividad que te haga sentir bien.



¡No olvides hacer actividad física!

¿Cuál? ¡La que quieras! De preferencia al aire libre y de forma regular.



¡Habla con alguien!

Es muy importante hablar de lo que sientes con alguien cercano a ti. Crea espacios de charla con familiares y amigos.



¡Encuentra el lado bueno!

Enfoca tus pensamientos en los momentos alegres de tu vida para darle al presente mayor optimismo.

#YoTambién

MAGNESOL®