

Hábitos saludables para mejorar tus días



¡Planifícalo!

Anota en un calendario todas las actividades que realizarás durante la semana.



Organiza actividades divertidas

Considera ir con familia o amigos al cine, a disfrutar de un paseo por el parque, ir al restaurante que te recomendaron u otra actividad que te guste.



Levántate a la misma hora todos los días

Date una ducha con agua tibia, ponte ropa cómoda y disfruta de un buen desayuno.



¡No olvides lo importante que es sociabilizar!

Destina momentos para hablar con tus seres queridos. Cuéntales cómo te sientes y pregunta cómo se sienten ellos.



La planificación de tus actividades debe ser familiar

Si cada miembro de la familia tiene una responsabilidad, podrás enfocarte en distintas actividades y tener más tiempo para ti

#YoTambién

MAGNESOL®