

Mantén un estilo de vida saludable



Lo que te puede venir bien:

- Procura levantarte e irte a dormir a la misma hora todos los días.
- Mantén una higiene personal adecuada.
- Lleva una dieta saludable en un horario habitual.
- Haz ejercicio con regularidad, incluye paseos o estiramientos y comenzarás a observar beneficios.
- Organízate, así podrás efficientar tu actividad laboral y también generar descansos para tu beneficio.
- Reserva tiempo para hacer cosas que te gustan.
- Toma descansos frecuentes de las actividades frente a la pantalla.