

HÁBITOS

DE PERSONAS QUE SIEMPRE ESTÁN

EN FORMA

RUTINA DE MAÑANA

LEVANTARSE TEMPRANO

Los madrugadores son más proactivos, usa el tiempo extra para hacer algo de ejercicio, meditar o desayunar bien.

Empieza con movimiento nada más te levantes, puedes hacer unos estiramientos o salir a correr.

Levántate 5 minutos antes todas las mañanas hasta que consigas tus objetivos



UN BUEN DESAYUNO

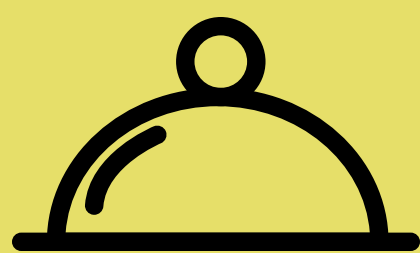
Un desayuno sano es una buena manera de conseguir la energía para empezar el día.



Tu desayuno debe consistir en : 25% proteínas como huevos, yogures o mantequilla.

25% carbohidratos como cereales o pancakes.

50% fruta o verdura como plátanos o naranjas.



EN EL TRABAJO

BEBER AGUA EN ABUNDANCIA DURANTE EL DÍA

Esto hace que estés bien hidratado y te sientas menos fatigado.



Empieza el día con un vaso de agua caliente con limón para tener una buena digestión.

Guarda una botella de agua cerca de ti para recordarte de beber agua.

LEVÁNTATE Y MUÉVETE DE VEZ EN CUANDO

Esta comprobado que un paseo por la oficina de vez en cuando puede revertir disfunciones vasculares.

HORA DE COMER

LLEVA TU PROPIA COMIDA A LA OFICINA

: Si preparas tu comida en casa siempre puedes elegir los ingredientes y hacer que esta sea una comida equilibrada y sana.

POR LA TARDE

SIGUE EN FORMA DE VUELTA A CASA

Intenta volver andando o en bicicleta a casa hará que mejore tu estado físico y mental.

CENA A LA HORA CORRECTA

Cenar demasiado tarde puede tener un impacto en la calidad de tu sueño.

