

8 PASOS PARA DISEÑAR TU RUTINA SALUDABLE

#quedeuvasaca #quedateencasa #stayathome

1

Escoge un horario para ir a dormir y despertar.

El momento natural de dormir está situado entre las 10 y las 12 de la noche. En adultos, se recomienda dormir entre 7 y 8 horas al día, en adolescentes de 8 a 10 horas, y en niños de 9 a 11 horas.

2

¡Desconecta pantallas!

Aunque es fácil estar demasiado tiempo delante de las pantallas, desconectémoslas, sobre todo antes de ir a dormir. Leamos, dibujemos, hagamos punto...

3

Activa a tu reloj biológico con un poco de luz cada mañana

Si es posible, nada más despertar abre la ventana y deja que te dé la luz del sol. Pondrá en hora tu reloj interno.

4

Elige un horario fijo para desayunar, comer o cenar.

Hacer las tres comidas al día y en un horario regular es importante. Come entre las 13-14 horas y cena unas 2-2 1/2 horas antes de ir a dormir.

5

Planifica los menús

Te ayudará para mejorar la calidad de tu dieta, tener una buena lista de la compra, comprar solo lo necesario y, lo más importante, salir lo indispensable.

6

¡Actívate!

Realiza algún tipo de ejercicio físico, preferentemente por la mañana. Establece también un horario para trabajar o para realizar las tareas escolares o alguna actividad que mantenga ocupado.

7

Dedica un tiempo para ti y para tu familia

Dedicar un tiempo para nosotros mismos y para compartir conversaciones con familia y amigos. Actualmente la vía online es perfecta para ello.

8

¡Repite de lunes a domingo! Tu salud te lo agradecerá