




Tu rutina de bienestar matutino

No es casualidad que la frase de “A quien madruga Dios le ayuda” haya calado tan hondo en nuestra sociedad. Es muy importante establecer rutinas que te ayuden a empezar el día con buen pie y a poner tu cuerpo a funcionar.

Levántate un poco antes de la cama y saca el tiempo para hacer todo aquello que te ayude a estar en forma tanto física como mentalmente. Meditar, agradecer lo bueno que tienes en tu vida, visualizar tus metas, hacer un poco de ejercicio y desayunar tranquilamente marcará la diferencia en cómo afrontar el día a día.

 :	_____
-----	_____
 :	_____
-----	_____
 :	_____
-----	_____
 :	_____
-----	_____
 :	_____
-----	_____
 :	_____
-----	_____
 :	_____
-----	_____