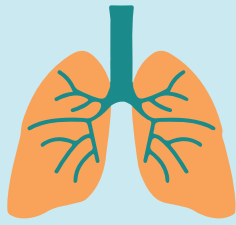
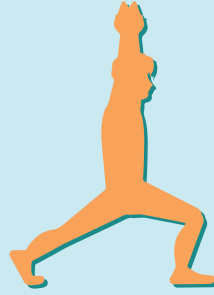


Menú para cuidar de tu salud mental y física

5 minutos



Toma una pausa y respira



Haz estiramientos



Escucha tus canciones preferidas

15 minutos



Medita y piensa en tu propósito



Lee el capítulo de un libro



Come fruta o tu snack favorito

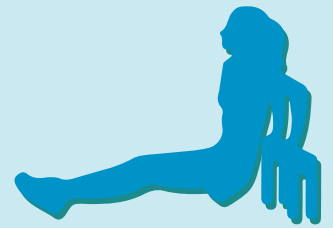
30 minutos



Sal a caminar

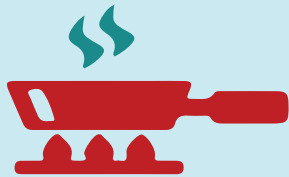
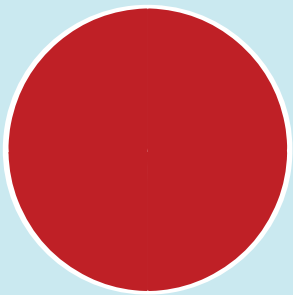


Habla con un amigo o familiar



Haz ejercicio

1 hora



Cocina una nueva receta



Mira un capítulo de una serie



Haz manualidades, juega o baila

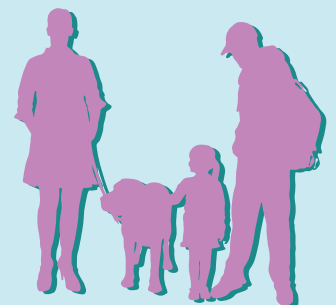
Todos los días



Duerme al menos 8 horas



Aliméntate bien y mantente hidratado



Comparte tiempo con tu familia, amigos y/o mascota

Consulta más
carteleras como
esta en

legis Gestion
Humana.com