

ESQUEMA DE HÁBITOS

¡Lo que se mide, se puede mejorar!

Marca cada casilla de la tabla cada vez que cumplas con alguna acción en beneficio a tu salud.

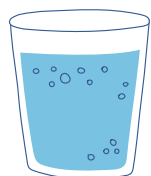
	L	M	M	J	V	S	D
 <p>Nutre tu cuerpo</p>							
 <p>¡Muévete!</p>							
 <p>Agua</p>							
 <p>Buen descanso</p>							

ESTRATEGIAS



Nutre tu cuerpo

- **Planea tu menú:** El fin de semana prepárate con ingrediente frescos y saludables para tus comidas de la semana
- **¡Más verduras!:** Agrega un snack de verduras entre comidas como; palitos de apio, zanahoria...
- **Proteína:** asegúrate de que tus comidas fuertes incluyan proteína de calidad como pechuga de pollo, pescado, carne magra



Agua

- **8 vasos de agua al día** (como mínimo)
- **Botella de agua siempre disponible:** acostúmbrate a siempre llevar contigo una botella de agua. También puedes agregar fruta natural o infusiones para agregar sabor.
- **Programa alarmas:** usa tu celular para programar alarmas durante el día que te recuerden tomar agua



¡Muévete!

- **Prepárate con anticipación:** deja tu ropa deportiva y tus tenis listos una noche antes para ahorrar tiempo la mañana siguiente
- **Busca una actividad que te guste:** el mejor ejercicio es el que disfrutas
- **10 minutos son mejores que 0 minutos:** Agrega pequeños momentos de actividad durante el día, todo suma.

zzZ Buen descanso

- **Busca 7 horas de sueño**
- **Rutina de noche:** Crea una serie de pasos relajantes que te permitan dormir mejor
- **Crea un ambiente de descanso:** buena temperatura, sin luz, olor agradable
- **Programa horas para dormir:** Acostumbra al cuerpo a descansar a cierta hora