

TIPS PARA APROVECHAR EL TIEMPO

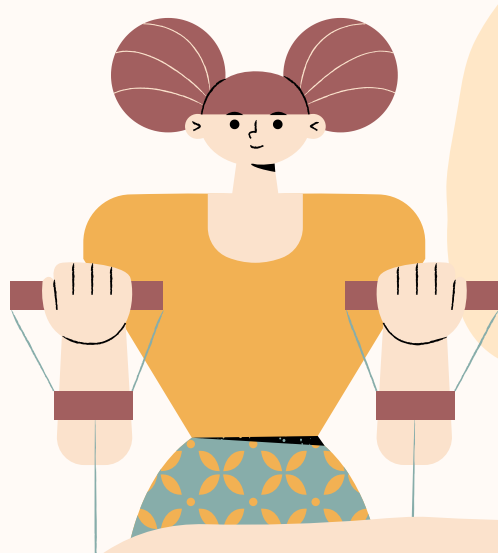


HACER DEPORTE

Hacer ejercicio regularmente tiene numerosos beneficios para la salud, como mejorar la salud del corazón, el estado de ánimo, la resistencia y más.



Además, la actividad física regular puede ayudar a reducir el riesgo de depresión y ansiedad, así como a mejorar la calidad del sueño.



LEER



La lectura es una excelente manera de expandir tus horizontes, aprender cosas nuevas y sumergirte en mundos imaginarios.

Puedes elegir un libro que te interese, ya sea de ficción, no ficción, o incluso un cómic, y dedicar tiempo a la lectura.



MEDITA

Es un espacio para calmar la mente, relajar el cuerpo y mejorar el equilibrio psicológico y el bienestar general. Ayuda a gestionar el estrés, controlar las emociones y mejorar la salud en general.

