

PEQUEÑOS CAMBIOS DIARIOS

Actividad física

1 Caminar un poco más cada día

- Baja una parada antes del autobús o metro y camina el resto del trayecto.
- Estaciona tu coche un poco más lejos del destino final.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
- Organiza una caminata corta con un amigo o familiar en lugar de tomar un café.



2 Estira tu cuerpo regularmente

- Dedica cinco minutos al día a estirarte.
- Estira tus músculos antes y después de cualquier actividad física.

3 Encuentra formas de moverte más

- Baila mientras haces las tareas domésticas o cocinas.
- Limpia la casa de manera más activa.



Hábitos saludables

1 Hidrátate adecuadamente

- Bebe un vaso de agua al despertar.
- Lleva una botella de agua contigo durante el día.



2 Añade más fruta y verduras

- Come una fruta en el desayuno.
- Incluye una ensalada con tu almuerzo.

3 Elige snacks saludables

- Come nueces o semillas en lugar de fritos.
- Prueba yogur natural con frutas en lugar de postres azucarados.

4 Reduce el consumo de azúcar

- Elimina una bebida azucarada al día.
- Usa menos azúcar en tu café o té.

Bienestar emocional

1 Garantiza un descanso adecuado

- Evita actividades estimulantes a última hora del día, que afecten al sueño.
- Mantén entre 7-9h de sueño nocturno.

2 Realiza a diario respiraciones profundas que ayudan a evitar estrés y a conseguir una mayor relajación

