

# 8 PASOS PARA DISEÑAR TU RUTINA SALUDABLE

#quedeuvsacasa #quedateencasa #stayathome

1

## **Escoge un horario para ir a dormir y despertar.**

El momento natural de dormir está situado entre las 10 y las 12 de la noche. En adultos, se recomienda dormir entre 7 y 8 horas al día, en adolescentes de 8 a 10 horas, y en niños de 9 a 11 horas.

2

## **¡Desconecta pantallas!**

Aunque es fácil estar demasiado tiempo delante de las pantallas, desconectémoslas, sobre todo antes de ir a dormir. Leamos, dibujemos, hagamos punto...

3

## **Activa a tu reloj biológico con un poco de luz cada mañana**

Si es posible, nada más despertar abre la ventana y deja que te dé la luz del sol. Pondrá en hora tu reloj interno.

4

## **Elige un horario fijo para desayunar, comer o cenar.**

Hacer las tres comidas al día y en un horario regular es importante. Come entre las 13-14 horas y cena unas 2-2 1/2 horas antes de ir a dormir.

5

## **Planifica los menús**

Te ayudará para mejorar la calidad de tu dieta, tener una buena lista de la compra, comprar solo lo necesario y, lo más importante, salir lo indispensable.

6

## **¡Actívate!**

Realiza algún tipo de ejercicio físico, preferentemente por la mañana. Establece también un horario para trabajar o para realizar las tareas escolares o alguna actividad que mantenga ocupado.

7

## **Dedica un tiempo para ti y para tu familia**

Dedicar un tiempo para nosotros mismos y para compartir conversaciones con familia y amigos. Actualmente la vía online es perfecta para ello.

8

## **¡Repíte de lunes a domingo! Tu salud te lo agradecerá**