

DECÁLOGO PARA TU HOME OFFICE CON MÁS SALUD Y BIENESTAR



1

Creá tu RUTINA. Planificá tiempo para: descanso, 4 comidas, trabajo/estudio, actividad física y tiempo libre.

2

Organizá tus HORARIOS para realizar las 4 COMIDAS a lo largo del día. Mantené una hora similar para desayuno, almuerzo, merienda y cena.

3

Contectate con tus señales internas y distinguí el HAMBRE REAL del HAMBRE EMOCIONAL. No utilices la comida para regular lo que sentís.

4

Incluí ALIMENTOS VARIADOS, de la mayoría de los grupos, en tus comidas a lo largo del día.

5

Que la mitad de tu plato incluya VERDURAS crudas y cocidas. Cuanto más colores, más nutrientes.

6

Elegí una FRUTA como postre: entera, en ensalada, en compota, en licuados...

7

Mantenete siempre bien hidratado/a con bebidas libres de azúcar, cafeína y alcohol. El AGUA SEGURA es la mejor opción: tomá al menos 8 vasos diarios y no esperes a tener sed para hacerlo.

8

Hacé PAUSAS ACTIVAS. Cada 40 minutos, dejá la silla y caminá, movete o estirate durante 3 a 5 minutos.

9

Incluí, al menos, 150 minutos de EJERCICIO FÍSICO por semana: marcha aeróbica, correr, bicicleta, clases virtuales de gimnasia o baile.

10

Compartí bienestar. MULTIPLICÁ estas recomendaciones con tu familia y compañeros.

