

*Las primeras horas de la mañana
definen el resto de tu día*

Mi rutina de cuidado personal

MARCA LOS HÁBITOS QUE HACES POR LA PARA
TENER UN DÍA FELIZ Y PRODUCTIVO

Por la mañana...

- DUERMO 7 - 8 HRS
- ME HIDRATO
- MEDITO
- ORO (REZO)
- ME EJERCITO
- DUCHA
- DESAYUNO/SANO
- FRUTAS/GRANOS
- REVISO AGENDA
- ME CONECTO CON FAMILIA

Por la tarde...

- CAMINATA NATURALEZA
- PRACTICO HOBBY
- ACTIVIDAD FAMILIA
- AMIGAS
- COMIDA
- PAREJA
- CUIDADO PIEL
- LECTURA
- GRATITUD DEL DIA
- DESCANSO