



Encuentre su Zen todo el año

6 consejos para tener una rutina diaria más feliz y más saludable

- 1. Configure una alarma para irse a dormir.** Esto podría ayudarlo a evitar quedarse despierto hasta demasiado tarde inadvertidamente.
- 2. Mueva el cuerpo.** Hacer ejercicio de forma periódica ayuda a regular el peso, el ánimo, los niveles de energía y enfermedades como la diabetes y la hipertensión (presión arterial elevada).
- 3. Comience temprano.** Las horas de la mañana son un momento perfecto para meditar, elongar, practicar yoga o leer.
- 4. Manténgase hidratado.** Use una botella de agua para asegurarse de mantenerse hidratado durante todo el día.
- 5. Planifique sus mañanas, tardes y noches** para tener más probabilidades de completar sus metas.
- 6. Cree una lista de verificación** para asegurarse de completar las tareas más importantes cada día.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

EXPLORACIÓN DE LA MEDITACIÓN

Descargue una aplicación de meditación guiada o encuentre una meditación guiada de 10 a 20 minutos en Internet y pruébela todos los días durante una semana.

Proporcionado por

navigate^o

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting