

# ¿SABES CÓMO PLANIFICAR MEJOR TU DÍA?

Todos contamos con 86.400 segundos al día. Cómo los gestionamos puede marcar la diferencia. Atentos a estos 4 PUNTOS

## AL EMPEZAR EL DÍA

Toma un desayuno equilibrado y dedícale el tiempo suficiente. Se trata de una comida esencial que te ayudará a desempeñar con éxito las tareas del día. Dedica **los primeros 30 minutos de la mañana** a organizarte. De las tres tareas fundamentales que elijas para la jornada, haz en primer lugar la más importante o la más complicada.



**30%**  
de la población adulta mundial

padece dificultades ocasionales para dormir, asegura la Sociedad Española de Neurología. Según los principales expertos mundiales en neurobiología, dormir bien alarga la vida.

## AL TERMINAR LA JORNADA

La **regularidad** es la mejor amiga del sueño. Intenta mantener el mismo horario para ir a dormir todos los días, incluidos los fines de semana. Antes haz alguna **actividad relajante** en tu habitación durante 15 o 20 minutos. Escuchar música o leer te ayudarán a descansar mejor.



**45 min**  
para comer es tiempo suficiente para rendir por la tarde. Lo más recomendable es tomar una comida ligera.

## EN EL TRABAJO

Realiza las tareas más complicadas en los momentos del día en que tengas más energía. **Fija fechas límite** para llevar acciones concretas y así aprovecharás mejor tu tiempo. **Evita posponer tareas** innecesariamente. **Reduce las distracciones**, como el desorden visual, los papeles o las redes sociales.



**150 min**  
a la semana es el tiempo recomendado de actividad física aeróbica de intensidad moderada para adultos de 18 a 64 años, según la OMS.

## AL SALIR DE TRABAJAR

¡Desconecta! Dedica este tiempo a hacer lo que te gusta. Disfruta de tu familia, los amigos y tus aficiones. **Practica ejercicio**. Te permitirá relajar la mente, sentirte mejor y te facilitará el descanso.

*¡Elige salud!*

Fundación  
**MAPFRE**

Logo empresa