

¿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