

Mi plan de rutina saludable



Plan semanal de actividades saludables para mi bienestar.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana							
Tarde							
Noche							
No olvidar / notas / lista de la compra				Objetivos a largo plazo			

ERASMUS+ ROUTINE FOR HEALTHY LIFE (2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004)

Mi plan de rutina saludable

Plan semanal de actividades saludables para mi bienestar.



Nutrición

CONSEJOS: evita la comida rápida, los dulces y las bebidas gaseosas, come más verduras y frutas, bebe al menos 1,5-2 l de agua al día

Actividad física

CONSEJOS: 150-300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa a lo largo de la semana.

Bienestar psicológico

CONSEJOS: café ritual, sal con los/as amigos/as, sonríe más, equilibra el tiempo de trabajo y de ocio, duerme 8 horas al día, sé previsor, pide apoyo profesional

Educación

CONSEJOS: ten una mentalidad abierta, descubre culturas diferentes, asiste a cursos de formación, participa en proyectos Erasmus+

Aficiones

CONSEJOS: prueba cosas nuevas, cuida de las mascotas, comparte tus intereses y aficiones con otras personas de tu entorno

Trabajo / Voluntariado

CONSEJOS: separa el tiempo de trabajo del de ocio, busca orientación profesional, prepara y mejora tu CV y tu carta de presentación, haz voluntariado, prepara un plan financiero

ERASMUS+ ROUTINE FOR HEALTHY LIFE (2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004)