

06
Junio
2025

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Anímesese

¿Se siente con poca energía día tras día?
¿Se queda dormido cada mañana? ¿Le cuesta superar el bajón de media tarde? Si se siente identificado con alguna de estas situaciones, puede que haya llegado el momento de evaluar estas áreas de su bienestar: hidratación, sueño y actividad física. He aquí tres objetivos para superar la somnolencia diurna.

Su objetivo: beba la mitad de su peso corporal en onzas de agua cada día.

Su objetivo: fije una hora de acostarse que le permita dormir 7 horas cada noche.

Su objetivo: esfuércese por dar al menos 5.000 pasos al día. Si le resulta demasiado fácil o se siente ambicioso, aumente a 7.500 pasos.

