

Restablezca y renueve

A medida que el verano llega a su fin, es un momento perfecto para restablecer su rutina. Hábitos simples, como establecer horarios regulares de sueño, planificar comidas o realizar pequeñas tareas, crean estructura, reducen el estrés y aumentan la productividad.

Desafíos

Establezca una hora fija para dormir y despertarse (¡incluso los fines de semana!)

Cree un plan de comidas semanal

Complete una tarea pequeña (lavar los platos, la ropa, quitar el polvo, trabajar en el jardín) cada día

Agosto

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	31					