



INDAGUE SOBRE LAS... RUTINAS DIARIAS



¿Cuál es la importancia de las rutinas diarias?

Establecer una rutina diaria regular puede ayudar a su salud y bienestar en general. Crear y seguir un plan diario estructurado le permitirá hacer lo siguiente:

- Aumentar la productividad y la concentración.
- Mejorar la salud física.
- Promover una mejor salud mental.
- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Mejorar la calidad del sueño.

¿Cuáles son los componentes clave de una rutina diaria saludable?

1 Un horario de sueño regular

- Váyase a dormir y despiértese a la misma hora todos los días.
- Intente dormir aproximadamente entre 7 y 9 horas todas las noches.

2 Ejercicio regular

- Incorpore algo de actividad física todos los días. No siempre tiene que ser una sesión de ejercicios intensos. Por ejemplo, podría caminar despacio los días de descanso activo.
- Combine entrenamiento cardio y de fuerza durante la semana. Esto tiene muchos beneficios. Consulte **“Ejercicio y Metabolismo”** y **“Hábitos Recomendados para Hacer Ejercicio”** para obtener más información.

3 Nutrición equilibrada

- Planifique y prepare comidas saludables con anticipación.
- Incluya varias frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales.
- Manténgase hidratado(a) durante el día. Beba agua o bebidas sin azúcar en vez de bebidas azucaradas.

4 Equilibrio entre el trabajo y la vida personal

- Establezca límites claros entre el trabajo y el tiempo personal.
- Tómese descansos regulares durante la jornada laboral. Intente no comer el desayuno, el almuerzo o la cena enfrente de la computadora ni en su escritorio.
- Practique pasatiempos que disfrute y actividades de relajación.



Los siguientes son algunos consejos para ayudar a desarrollar una rutina diaria sólida:

Evalúe sus hábitos actuales

- Tómese una semana para observar y anotar sus actividades y rutinas diarias actuales.

Identifique áreas en las que puede mejorar

- Destaque aspectos de su día que cree que podrían ser más saludables o más estructurados.
- Escríbalos a medida que los reconozca.

Establezca objetivos realistas

- Es más probable que cumpla una rutina si tiene objetivos claros y realistas.
- Empiece de a poco e incorpore gradualmente nuevos hábitos en su rutina.
- Intentar hacer todo junto al comienzo puede ser abrumador y, a la larga, será menos efectivo.

Cree un cronograma

- Diseñe un plan diario en el que incluya tiempo para todas las actividades esenciales:
 - Dormir.
 - Comer.
 - Trabajar o estudiar.
 - Hacer ejercicio.
 - Relajarse.
 - Sociabilizar.

Sea constante

- Cumpla su nueva rutina durante, al menos, 21 días para que sea más probable que cree hábitos duraderos.

Haga ajustes

- Evalúe regularmente su rutina y haga cambios que se adapten mejor a su estilo de vida y sus objetivos. Sus objetivos cambiarán con el tiempo, al igual que su rutina.

Recuerde que una rutina diaria bien estructurada puede ser una herramienta poderosa para mejorar su salud física y mental. Si desea analizar cómo desarrollar una rutina diaria que podría funcionar para usted, hable con un miembro del **Equipo del Ensayo ZUPREME 2** en su próxima visita del ensayo.