



Escoge 3 de estos hábitos e impleméntalos en tu rutina durante 15 días.

- Camina 10 mil pasos al día.
- Añade 2 piezas de fruta en tu día.
- Introduce verdura en la comida y la cena.
- Haz un entrenamiento funcional.
- Duerme entre 7 y 8 horas.
- Haz una sesión de estiramientos.
- Haz ejercicios de respiración consciente.
- Aumenta tu ingesta de agua al menos medio litro más de lo habitual.
- Haz un ayuno de 12 horas.
- Organiza una actividad al aire libre en compañía.
- Introduce un nuevo alimento saludable en tu dieta.
- Termina tu ducha con 1 minuto de agua fría.
- Come sin sal y sin azúcar un día entero.
- Retira un alimento no saludable de tu dieta.
- Pasa un día entero sin quejarte de nada.