[redacted]

sobre seguridad

Apilar hábitos

Apilar hábitos consiste en construir un estilo de "ida más saludable añadiendo de a poco hábitos positi"os a tu rutina diaria. &i la pandemia de C ' ()*+,- te ha de!ado $uera de $orma apilar hábitos puede a#udarte a recuperar el ritmo con prácticas modestas que eliminan el estr%s.

.l ob!eti"o de apilar hábitos es a$ian/ar 0# e"entualmente apilar1 pequeños pero bene$iciosos hábitos nue"os en lugar de los antiguos todos los d2as. Por e!emplo cuando apagues el despertador por la mañana tómate un momento para estirar los bra/os las piernas los tobillos # los pies antes de comen/ar el d2a.

Aqu2 tienes otras ideas para apilar hábitos que te a#udarán a empe/ar3

4794( )0.739056( )3.26074( )11.6086( )391]TJ 1312(7(782315 3668 1132 147 re)1.5-0.912874( )-2( )1.17426( )5	

¡No! Puedes apilar hábitos de todo tipo. Prueba a añadir momentos de atención plena cuando te cepillas los dientes o me!ora la nutrición la"ando # cortando la $ruta mientras esperas a que se prepare el ca$% de la mañana.

- ¿Cuál es un hábito que te ha costado adoptar?