

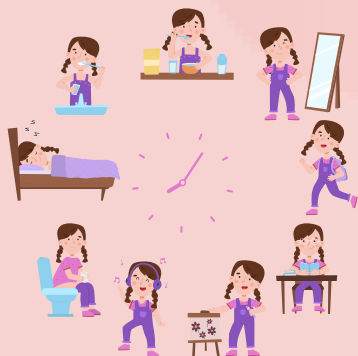
# ¿CÓMO VOLVER A LA RUTINA DESPUÉS DEL VERANO?

## 1.- REEQUILIBRA LOS EXCESOS:

AJUSTA DE NUEVO TUS HÁBITOS, PUEDES UTILIZAR ALGUNA DE NUESTRAS HERRAMIENTAS PARA VOLVER A ESTABLECER TUS OBJETIVOS. PERO SIN UNA RIGIDEZ EXTREMA, ES DECIR, QUE VAYAS VOLVIENDO A INSTAURAR TUS HÁBITOS POCO A POCO. DISMINUYE EL CONSUMO DE AZÚCAR, ULTRAPROCESADOS... PARA DAR ESPACIOS A ALIMENTOS MÁS NUTRITIVOS.

## 2.- PLANIFICA TU MENÚ:

VE POR DELANTE, ORGANIZA TUS COMIDAS, HAZ LA LISTA DE COMPRA Y PREPARA ALGUNAS RECETAS CON ANTELACIÓN.



## 3.- ENCUENTRA ESPACIOS DE DESCONEJIÓN

BUSCA ESPACIOS PARA EL DISFRUTE Y EL RELAX... EVITA LA SENSACIÓN DE SENTIR QUE SÓLO HAY TAREAS Y OBLIGACIONES HASTA LAS PRÓXIMAS VACACIONES. HAZ QUE CADA DÍA TENGA UN RATITO DE DISFRUTE.

## 4.- RECUPERA TUS HORARIOS DE SUEÑO:

REPARA TUS HORAS DE SUEÑO. RESTABLECE LOS HORARIOS DE COMIDA Y SUEÑO PARA VOLVER A LA RUTINA DE DESCANSO.

## 5.- ALÉJATE DE LA INMEDIATEZ:

DATE ESPACIO PARA RECUPERAR E INCORPORAR NUEVOS OBJETIVOS. SI TE EXIGES DEMASIADO VAS A GENERAR MUCHA TENSIÓN E INCOMODIDAD, SE AMABLE CON TUS TIEMPOS.