Recomendaciones

* Debajo de 50 de energía: Estas bajo de energía, recuerda que algunos alimentos y bebidas te aportan energía, si es de noche y estas bajo de energía deberías acercarte a la cama para poder dormir.
* Saciedad por debajo de 60: Tienes hambre, recuerda que puedes conseguir alimentos en el refrigerador o tomar algún aperitivo de la mesa solo recuerda no avisar de la botana.
* Hidratación debajo de 60: Tienes mucha sed, en la mesa encontraras algunas bebidas para rehidratarte, solo recuerda no abusar de los refrescos.
* Higiene por debajo de 50: Esta algo sucio, sería una buena idea tomar una ducha y limpiar la casa.
* Diversión por debajo de 60: Si estas aburrido algunas actividades como ver la tele, jugar videojuegos o escuchar música suenan a formas divertidas para pasar el día.
* Estrés arriba de 40: Si te encuentras frustrado o molesto recuerda que hacer algunas actividades relajantes como leer, ducharte o dormir pueden ayudarte a bajar el estrés.
* Felicidad por debajo de 60: Si no te sientes muy de animo prueba hacer cosas divertidas o ponerte en contacto con tus amigos, aunque no los puedas ver ayuda bastante poder hablar con alguien.
* Peso arriba de 85: si sientes que te falta energía durante el día o notas que estas aumentando mucho de peso, quizá una dieta mas balanceada te ayude a sentirte mejor, también puedes probar haciendo ejercicio.
* Trabajar: Recuerda que tus horas de trabajo son de 9am a 3pm, procura no llegar tarde pues esto podría afectar a tu estado de ánimo.
* Desayunar: después de dormir debes estar hambriento, los alimentos sacados del refrigerador te llenan más y son saludables.
* Comer: Toma un alimento balanceado al atardecer para llevar una buena alimentación
* Ducha: Es importante cuidar la higiene, toma una ducha, te ayudara a relájate.
* Cenar: puedes tomar alimentos antes de dormir para evitar los daños por pasar mucho tiempo sin comer.