

Antonio Gómez Sosa



Puesto

Empleado de oficina

Edad

24 años

Actividades

Trabajar en horarios de oficina.

Asistir a reuniones y completar reportes.

Intentar llevar una rutina de alimentación saludable.

Realizar actividades de relajación como meditación.

Metas

Crear hábitos de alimentación saludable.

Organizar mejor su tiempo entre trabajo y vida personal.

Reducir el estrés con técnicas de mindfulness.

Tipo de persona

Profesional con poco tiempo que busca mejorar su bienestar personal.

