

Resultados Test de Hábitos

Puntuación total: 75

Nutrición: 0%

- Aumenta frutas y verduras diarias.
- Bebe al menos 2 litros de agua.
- Reduce azúcares refinados.

Ejercicio: 100%

- Varía tus rutinas semanalmente.
- Prueba entrenamientos de alta intensidad.
- Mide tus progresos con apps o dispositivos.

Sueño: 88%

- Usa técnicas de respiración profunda.
- Evalúa tu colchón y almohadas.
- Mantén un diario de sueño para mejorar hábitos.

Estrés: 14%

- Respira profundamente varias veces al día.
- Toma pequeños descansos durante el trabajo.
- Haz algo que disfrutes cada día.