

Rutinas diarias

Organizar nuestras **rutinas diarias** nos ayuda a organizar nuestro día a día, mejora nuestra salud mental y ayuda a reducir nuestro estrés.

Cosas que se deben incluir en una buena rutina diaria

Para poder comenzar el día con energía es necesario que una rutina tengas:

Un buen desayuno	Un tiempo para el ejercicio	Una agenda de tareas	Planificación para el día siguiente
			

¿Cómo organizar mis rutinas diarias?

Para ello:

- Conócete a ti mismo
- Enumera las cosas mas importantes del día
- Destaca lo más urgente

Una vez conocidas estas variables puedes estructurar tu día.

Ejemplos de un buen desayuno

Para mas info: [click aqui](#)

Ejemplo de ejercicios diarios

Para mas info: [click aqui](#)

Ejemplo de planificacion

Para mas info: [click aqui](#)