



# ¿Cómo autocuidarse a nivel FÍSICO Y PSICOLÓGICO ?

01

Realiza actividad física al menos 2 días a la semana, esto te ayudará a gestionar el estrés y a mantenerte en forma.



06

En los momentos de más estrés es cuando más hay que mantener unos hábitos saludables, identifícalos y presta especial atención a tus hábitos de autocuidado.



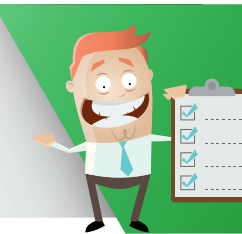
02

Sigue una dieta equilibrada, te aportará beneficios físicos y aumentará tu autoestima al sentir que te estás cuidando.



07

Tu bienestar es tu responsabilidad. Planifícate y organízate para poder "autocuidarte".



03

Mantente hidratado, esto mejora el aspecto de la piel, previene ciertas enfermedades y ayuda a combatir el cansancio.



08

Es importante entrenar el autocontrol, ya que un mal hábito (tabaco, alcohol, comida, etc.) adquirido puede perjudicar tu salud.



04

Un buen descanso y una buena alimentación, te ayudará a tener una mente concentrada, proactiva y capaz de tomar decisiones.



09

Dedica al menos 15 minutos diarios a meditar o a practicar relajación, obtendrás importantes beneficios físicos y psicológicos.



05

Duerme como mínimo 6 horas. Intenta realizar actividades relajantes en las últimas horas de la tarde o por la noche para facilitar el sueño.



10

En función de tu edad, márcate unos objetivos e identifica las mejoras físicas y de alimentación que puedes realizar, con ello aumentará tu autoestima y tu bienestar emocional.

