

La importancia de tener una buena rutina

La importancia de tener una buena rutina

[imprimir](#)



Suena el despertador, lo miras y retrasas la alarma. Vuelve a sonar otra vez, y lo vuelves a retrasar. Abres los ojos y te das cuenta de que ya vas tarde, llegan las prisas y esto te genera un estrés durante el transcurso del día. Si te ha pasado, hoy te contamos como mejorar, en breves pasos, tu rutina y tu salud.

¿Por qué debería tener una buena rutina, o incluso mejorarla?

Está comprobado científicamente que mantener una buena rutina tiene múltiples beneficios para la salud mental y física. Con estos sencillos pasos conseguirás darle una vuelta a tus hábitos diarios:

- **Despiértate a una hora concreta**, esto te hará sentir más satisfecho y saludable. No hay nada mejor que sentirse bien nada más empezar tu día.
- **Mejora la calidad de tu sueño**, duerme las horas necesarias y procura mantener un horario estable.
- **Mantén un orden de las tareas pendientes**, la organización es un factor clave.
- Cumplir con la organización **mejorará tu autodeterminación y aumentará tu productividad**. Y no solo eso, también tendrás **tiempo para relajarte** y así poder **rendir mejor**.
- **Haz ejercicio diariamente**: está demostrado científicamente que favorece la calidad del descanso. Y no solo eso, también tiene múltiples **beneficios para la salud mental**: alivia y reduce el estrés, mejora la ansiedad, aumenta la memoria, previene el deterioro cognitivo...
- **Mejora tu alimentación**: comer saludable y respetar los horarios de las comidas es fundamental para la rutina. Es muy importante cuidar lo que comemos, pues de ello depende tu **energía** y también tu **estado de ánimo**.
- **Beber agua es imprescindible** para aliviar la fatiga, evitar el dolor de cabeza, ayudar a la digestión, regular la temperatura del cuerpo, mejorar el sistema inmunológico, reducir el riesgo de problemas cardíacos, mantener la belleza de la piel...

Y es que no hay nada mejor que sentirse bien, tanto física como emocionalmente. Para ello, proponemos que sigas una buena rutina diaria y te mantengas activo, siempre cuidando de tu alimentación al máximo.

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar