CORONAVIRUS

CREAR UNA RUTINA DIARIA

HOGAR

Las tareas domésticas son una buena idea para **GASTAR ENERGÍA**: fregar, frotar, barrer, limpiar cristales...

Organiza tú día y establece un horario de realización de comidas y cenas y recogida de la casa que tiene que estar bien **ventilada** a diario

TRABAJO

Dedica un tiempo a teletrabajar, estudiar o llevar a cabo una actividad productiva similar al horario habitual

No estés más de 2 horas seguidas sin moverte. Haz **PAUSAS ACTIVAS** durante unos minutos (estiramientos, subir y bajar las piernas y brazos...).

OCIO

Separa un horario para la diversión. Lee, dedica tiempo a algún hobby o afición. Estos días hay multitud de actividades de entretenimiento y cultura gratuitas en Internet. ¡Disfrútalo!

SALUD

Establece una rutina que te active físicamente.

Pon **MÚSICA y BAILA**. Lo pasarás bien, reirás y harás actividad física.

UTILIZA LAS ESCALERAS si sales a comprar, pasear al perro o trabajar

Mantén tus ritmos de sueño habituales.

¡Esto es imprescindible para tu salud y bienestar!

GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA veu