HÁBITOS (mínimos) PARA TENER UN BUEN DÍA

1. **Una** hora de actividad física
2. **Dos** tazas de café o té
3. **Tres** porciones de fruta / verdura
4. **Cuatro** “breaks” de movimiento
5. **Cinco** minutos de meditación
6. **Seis** páginas de lectura
7. **Siete** horas de sueño

Plantillatop.com