



Establece **rutinas de comida saludables**, en las que se eviten atender temas de trabajo y la utilización de dispositivos electrónicos, incluso la TV.



Evita el uso de cualquier dispositivo electrónico **1 hora antes de acostarte** para favorecer el descanso y una mayor calidad del sueño.



Realiza **actividad física de forma regular y al aire libre** para prevenir posibles enfermedades relacionadas con el sedentarismo y el abuso de las TIC.



Introduce **ejercicios de relajación y respiración diarios**, para mejorar tu nivel de concentración y atención, a la vez que paras.



Fija un **día semanal de desconexión tecnológica**, realizando actividades sin dispositivos: pasear, ir en bicicleta, leer un libro en papel,...

# CUIDA TU SALUD