

# Quite el **ESTRÉS** de su rutina



## **Aprenda a evitar comer por estrés, gastar dinero por estrés y tener una agenda excesivamente extensa. ¿Cuál es la clave? Planificar con anticipación.**

- Plan de alimentación para evitar comer por estrés y gastar dinero en costosas comidas impulsivas.
- Planifique un momento para hacer ejercicio, a fin de estar saludable y mantener el control.
- Complete y actualice un calendario en línea para evitar sobrecargar la agenda accidentalmente.

## **SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR**

### REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y CONTROL DEL PESO

Practique respiración de relajación todos los días y pésese una vez por semana.