

# Consejos para fomentar el bienestar



# Consejos para fomentar el bienestar



**UNO** Equilibrá tu estudio y con tu vida familiar

**DOS** Cultiva relaciones positivas en todos tus entornos

**TRES** Procurá ser optimista y agradecido por lo que has logrado

**CUATRO** Hacé una rutina de ejercicio, la salud física y mental son aliadas

**CINCO** Encontrá tu propósito, establecé metas en todos los ámbitos

**SEIS** Una alimentación saludable y equilibrada mejora tu productividad

**SIETE** Un buen ambiente y comunicación impulsa el bienestar