

Hoy es un
un buen día
para dormir
del tirón

Dicen que cuando uno enseña, dos aprenden. Comparte con tus compañeros algo que hayas aprendido sobre dormir bien, así como consejos para sentirse mejor, ser más productivo o gestionar el estrés.

“A la hora de dormir hay que llegar descansado. No sobreexcitado, no activo. Podemos darnos una ducha tibia, hacer ejercicios de respiración, conversar con seres queridos o leer” – Dr. Javier Albares

Un abrazo,
Equipo GoodHabitiz

goodhabitiz
online training



Deja aquí tu mensaje:
