

7 Consejos para tener una vida saludable



1

Aprende algo nuevo todos los días. Los emprendedores saludables aman leer, escuchar audios y absorber cuanto conocimiento les sea posible. No sólo se educan sobre temas relevantes para su iniciativa, sino que también, buscan conocimiento de cualquier tipo.



2

Establece metas y crea sistemas para alcanzarlas. Los emprendedores saludables también entienden que el conocimiento sin aplicación no tiene valor. Van más allá de aprender –aplican. Saben que los pequeños pasos diarios son la única forma de lograr las metas.



3

Gasta tu tiempo de ocio sabiamente. Una persona promedio pasa tres horas al día viendo televisión. No seas esa clase de persona. Enfócate en hacer crecer tu idea, cuídate a ti mismo/a y a tu familia e intenta cambiar el mundo. Una recomendación es tomar algo de tiempo para contemplar tu entorno, meditar, orar, hacer algo que te guste y escribir tus objetivos.



4

Haz del ejercicio una prioridad. Un cuerpo sano ayuda a cultivar una mente sana. Hacer ejercicio te ayudará a aliviar el estrés y obtener endorfinas para superar los retos de tu emprendimiento.



5

Come menos comida chatarra. Piensa en la comida como combustible, cuanto mayor sea la calidad del combustible que pones en tu tanque, mejor desempeño tendrás. Come alimentos reales, que vengan de la naturaleza, en lugar de procesados. Al hacerlo mejorarás tu nivel de energía y humor, entre otros beneficios.



6

Duerme suficiente. El sueño es esencial para tu éxito. Encuentra una rutina consistente de sueño y cúmplela, para recargar tu cerebro.



7

Crea un balance en tu vida. Adopta un estilo de vida saludable: Trabaja de forma inteligente, no trabajes más. Dedica tiempo a tu familia, amigos y relaciones; así como, a ti mismo/a y tu crecimiento personal.

