

PEQUEÑAS  
ACCIONES  
QUE  
HACEN  
LA  
DIFERENCIA

- ✓ Despertarse por si mismo sin necesidad de poner el despertador, estará más tranquilo el resto del día.
- ✓ Desayunar en casa todos los días, tendrá más energía para las actividades del diario vivir.
- ✓ Comprar solo lo que se esté en capacidad de pagar, no tendrá estrés por tener obligaciones económicas que no podrá cumplir.

PRESCRIPCIÓN

Levantarse más temprano para alcanzar a desayunar en casa todos los días

