

de: _____	 <i>Activa tus mañanas</i> 	<i>Activa tu cuerpo</i> 	<i>Activa tu mente</i> 	<i>Activa tu vida social</i> 
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				
Día 8				
Día 9				
Día 10				
Día 11				
Día 12				
Día 13				
Día 14				
Día 15				
Día 16				
Día 17				
Día 18				
Día 19				
Día 20				
Día 21				

#PlanProactívate

<p>Mi motivación</p> <p><i>El año que viene cumpla 50. ¡Quiero sentirme y verme tan bien como ahora!</i></p>	<p>Consejos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur con avena y Meritene[®] PROACTIVE • Tostada con aguacate y zumo con Meritene[®] PROACTIVE • Batido verde con Meritene[®] PROACTIVE • Café con leche y yogur con frutas y muesli con Meritene[®] PROACTIVE • Pan con pavo y zumo con Meritene[®] PROACTIVE • Batido de frutas con Meritene[®] PROACTIVE y avena. • Tostada con queso fresco y yogur con Meritene[®] PROACTIVE 	<p>Consejos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nada de ascensor. ¡Sube por las escaleras! • ¡Baila, baila, baila! • No le falles al gimnasio. ¿3 veces por semana? • Ponte los calcetines haciendo equilibrio. • ¿Por qué no ir andando al trabajo? • Haz 10 flexiones antes de irte a dormir. 	<p>Consejos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haz sudokus y pasatiempos. • Descubre una actividad DIY:crochet, scrapbooking... • Visita un museo que no conozcas. • Lee poesía, libros, artículos. • Escucha música nueva para ti. • Ve una película en Versión Original. • Juega al ajedrez o a juegos del móvil. 	<p>Consejos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma un café con un viejo amigo. • Da un abrazo. • Ve al cine, al teatro, a un concierto con amigos. • Saluda a los vecinos. • Sal a cenar con tu pareja. • Visita a la familia. • Habla con un desconocido.
---	--	---	---	---