

Actividad 2.1 | Herramientas para el autocuidado eficiente

OBJETIVO: Brindar herramientas que contribuyan a mantener una vida personal equilibrada.

Sabemos que a veces es difícil preparar tus propios alimentos y sobre todo cuando no se es un experto en la cocina. Por lo que te compartimos 2 aplicaciones donde encontrarás diversas recetas de cocina.

- Cookpad recetas: es una plataforma creada para compartir recetas, puedes colocar los ingredientes que prefieras y te brinda opciones de platillos.
- Recetas Kiwilimón: es una aplicación con miles de recetas y consejos de cocina.

**Recuerda que, para mantener una dieta equilibrada, es mejor consultar a un especialista en nutrición.*

1. Ahora, te invitamos a que te propongas un objetivo en cuanto a actividad física y descanso, completando la siguiente tabla. Puedes guiarte con el ejemplo.

	Actividad física por realizar	Tiempo estimado al día	Horario para dormir	Tiempo aproximado de descanso
Objetivo diario	<i>Ejemplo: Caminata</i>	<i>Ejemplo: 30 minutos</i>	<i>Ejemplo: 10:00 p.m.</i>	<i>7 horas</i>

2. Para lograr tus objetivos, existen diversas *Apps* que pueden ayudarte a registrar y monitorear tus actividades. Te enlistamos algunas que pueden ser de utilidad, varias de ellas incluso las puedes encontrar preinstaladas en tu dispositivo móvil:

- Google Fit
- Nike Training Club
- Apple Fitness+
- Sleepscore

**Te recomendamos que, ante situaciones más específicas sobre ejercicio o trastornos del sueño, consultes a un médico o especialista para obtener evaluaciones y orientaciones más precisas.*

¡Te deseamos éxito en el cumplimiento de tus objetivos!