

PLAN DE BIENESTAR

Ponle ritmo a tu semana con nuestras sugerencias y checklists.
Te animamos a que las sigas día a día y construyas tu bienestar.

LUNES DE CONCIENCIA Comienza bien tu semana	☐ Dispone de tiempo para ti ☐ Mira e implementa los tips de Camille Vidal de nuestras Historias. ☐ Crea una lista de tareas para organizar todo lo que debas hacer en la semana.	VIERNES GEEK Estimula tu mente poniendo a prueba y alimentando tu conocimiento como bartender ☐ Completa un Quiz a elección ☐ Mira uno de nuestros Webinars ☐ Crea tu propio Quiz en Instagram y reta a tus amigos bartenders
MARTES DE DESAFÍOS Entrena alguna nueva habilidad o intenta crear un nuevo cóctel	☐ Ahuma un cóctel como un pro ☐ Intenta preparar una nueva receta ☐ Crea un nuevo cóctel propio y compártelo con @DiageobarLAC	SÁBADO DE DISFRUTE ☐ Disfruta una cena virtual con amigos ☐ Cocina la cena perfecta que vaya con tu coctel favorito ☐ Alimenta tu conocimiento mirando nuestro webinar sobre "Destilados y comida"
MIÉRCOLES DE EJERCICIO Agréglele movimiento a tu semana	☐ Intenta alguno de los fantásticos estiramientos de Camille ☐ Escucha los tips para correr y ejercitarse en Cómo cuidar de tu mismo ☐ Intenta hacer Yoga, Pilates o alguna rutina de ejercicios en casa	DOMINGO RELAJADO ☐ Disfruta un merecido día de descanso como debe ser ☐ Lee un libro ☐ Toma un baño y escucha tu playlist o podcast favorito
CUÁLES SON MIS METAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA		
¿DE QUÉ ME SIENTO AGRADECIDO EN ESTE MOMENTO?		
¿DE QUE ME SIENTO MAS ORGULLOSO EN ESTA SEMANA?		
¿CUÁL ES MI MAYOR META PARA LA PRÓXIMA SEMANA?		
No te presiones demasiado para completar todos los desafíos, solo intenta los que puedas (siempre puedes retomarlos en el futuro)		
JUEVES EN COMUNIDAD	☐ Manténte conectado con amigos y familia por teléfono o videollamada ☐ Juega algún juego de mesa con tu familia o con tus amigos online ☐ Maténte conectado a través de nuestras Historias y Webinars	