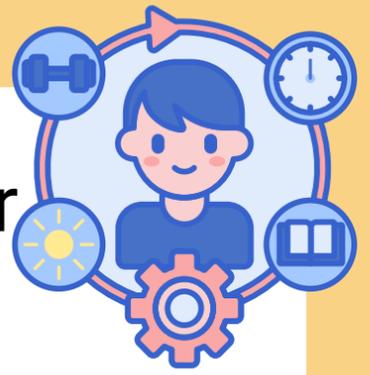


Aprende a construir

HÁBITOS



Desea tus metas: El deseo es la diferencia entre el punto donde te encuentras ahora y el punto donde quieres estar en el futuro.



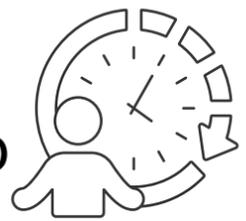
Si quieres dominar un hábito, la clave es empezar con la repetición del mismo, no con la perfección.



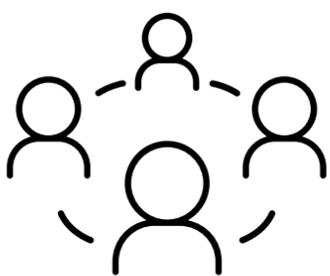
La formación de hábitos es un proceso mediante el cual una conducta se vuelve progresivamente automática mediante la repetición constante.



Los hábitos se construyen a partir de la frecuencia con que se practican, no por cuánto tiempo se practican. Se constante.



Es mejor hacer menos de lo que te propusiste que no hacer nada.



Rodéate de las personas que tengan los hábitos que tú quieres adquirir



Nutriólogo Ángel Ibáñez

56 1634 3233

