

# Salud y bienestar

Descubre nuevos vídeos cada día que puedes completar en unos 5-10 minutos.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

¡El reto empieza mañana!



	<p><a href="#">El primer paso: priorízate</a> (3 min 11 s)</p>	<p><a href="#">El sueño. El mejor anti-envejecimiento</a> (4 min 49 s)</p>	<p><a href="#">Qué es la depresión</a> (3 min 31 s)</p> <p><b>Actividad:</b> Procura beber 8 vasos de agua a lo largo del día</p>	<p><a href="#">El impacto biológico de la meditación</a> (3 min 26 s)</p>
<p><a href="#">Qué es el estrés y por qué estamos vivos gracias a él</a> (6 min 04 s)</p>	<p><a href="#">Practica la alimentación saludable y potencia tu vitalidad</a> (2 min 45 s)</p>	<p><a href="#">Reconoce los síntomas de la depresión en primera persona</a> (2 min 51 s)</p>	<p><a href="#">Las dimensiones del bienestar</a> (4 min 0 s)</p>	<p><b>Actividad:</b> Reserva descansos de 5 minutos en la agenda durante la semana que viene para estirar o salir a dar un paseo a mitad de la jornada</p>

[El estrés no es una estrategia de productividad](#)  
(3 min 34 s)

[La automotivación que nace del placer nos une](#)  
(3 min 46 s)

[La trampa de la cultura del esfuerzo atrapa el potencial](#)  
(3 min 16 s)

**Reflexión:**  
¿Cuáles son tus principales conclusiones sobre el reto de salud y bienestar?