



POTENCIA TU DÍA CON ESTA RUTINA...

Navy Seal, la elite nos confidencia una rutina de excelencia para un día de PEAK PERFORMANCE.

COMBAT-DECISION

www.combat-decision.com



COMIENZA TU DÍA HACIENDO TU CAMA.

Almirante William McRaven.
(Commander of Joint Special Operations
Command)

Cambia tu día, un
paso a la vez...

- Levantate temprano (7 horas de sueño)
- Rutina de gimnasio.
- Desayuno con base en proteínas.
- Revisa tu lista de pendientes (preparada el día anterior).
- A trabajar... (máxima atención cognitiva entre 09:00-13:00, mejor horario para agendar reuniones)
- Hora de almorzar.
- Más trabajo. (no pases de las 18:00 horas en el trabajo)
- Hora de ocio y familia. (esto es fundamental)
- Cenar. (algo liviano)
- Preparar la lista de tareas para el día siguiente.
- Para terminar el día, un buen libro...

"Simplemente, ejecute el plan..."

Visita nuestra página:
www.combat-decision.com.