

GESTIÓN EN TU ENERGÍA

Energía frente a tiempo: administra tu energía si deseas aumentar tu productividad. Seguramente sabes que no controlas el tiempo ¿verdad? Que es una línea continua y finita. Lo que sí controlas, y lo que importa, es la energía y lo que hace con ella.

BIRTUEL.COM



Ciclo circadiano promedio de una persona adulta. Los ciclos pueden cambiar en cada persona, según su edad, sueño, alimentación, actividad física y estrés, entre otros.