

SI NO ESTÁS TRABAJANDO

De lunes a sábados:

- 10:00 - 12:00 ESTUDIO
- 12:00 - 12:30 DESCANSO
- 12:30 - 14:00 ESTUDIO
- 14:00 - 16:00 COMIDA Y DESCANSO
- 16:00 - 18:00 ESTUDIO
- 18:00 - 18:30 MERIENDA Y DESCANSO
- 18:30 - 20:30 ESTUDIO

Los domingos ¡tómate el día libre!

SI HACES TURNO DE MAÑANA

- 08:00 - 15:00 TRABAJO
- 15:00 - 17:00 COMIDA Y DESCANSO
- 17:00 - 19:00 ESTUDIO
- 19:00 - 19:15 MERIENDA Y DESCANSO
- 19:15 - 20:45 ESTUDIO
- 20:45 - 23:00 CENA Y DESCANSO
- 23:00 ¡DUERME 8 HORAS!

Haz deporte, actividades relajantes, busca algo que te ayude a desconectar.

SI HACES TURNO DE TARDE

- 08:00 - 09:00 DESAYUNO
- 09:00 - 11:00 ESTUDIO
- 11:00 - 11:30 DESCANSO
- 11:30 - 13:30 ESTUDIO
- 13:30 - 14:30 COMIDA Y DESCANSO
- 15:00 - 22:00 TRABAJO
- 23:00 DESCANSA Y A DORMIR

Si puedes, haz alguna actividad breve entre la salida del trabajo y la cena.

SI HACES TURNO DE NOCHE

- 08:00 - 15:00 DUERME Y RECUPÉRATE
- 15:00 - 16:00 COMIDA Y DESCANSO
- 16:00 - 18:00 ESTUDIO
- 18:00 - 18:15 DESCANSO
- 18:15 - 20:30 ESTUDIO
- 20:30 - 21:00 CENA Y DESCANSO

Según el horario que vayas a tener el día siguiente, puedes seguir estudiando después de cenar, hacer deporte, relajarte, etc. Pero recuerda que es fundamental que saques entre 7 y 8 horas para dormir y descansar bien.