

The logo for 'ist' is displayed in a stylized, rounded purple font. The 'i' has a small pink dot above it.

*Tu mutualidad!*

The text 'Bienvenido marzo' is written in a bold, purple, sans-serif font. It is enclosed in a white, rounded rectangular bubble with a soft drop shadow. Several yellow, four-pointed starburst graphics are scattered around the bubble, adding a celebratory feel. The background of the entire page is a photograph of a man and a woman sitting on a bench at a bus stop. The man is in the foreground, wearing a light-colored blazer and jeans, looking down at a device. The woman is behind him, also looking at a device. The bus stop has a dark metal frame and a glass shelter. In the background, a city street is visible with a traffic light showing green and some blurred cars.

Recomendaciones para  
conectar con este nuevo ciclo

Sueño, alimentación y descanso

**Bienvenido  
marzo**

ist

*Tu mutualidad!*

# Ajusta progresivamente los horarios de sueño y alimentación

DESDE LA NEUROCIENCIA

En vacaciones **se altera el ritmo circadiano**, afectando concentración, ánimo y energía.

**Bienvenido  
marzo**

**ist**

*Tu mutualidad!*

**Adelanta gradualmente la  
hora de dormir y despertar.**

SUEÑO, ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

**Bienvenido  
marzo**

**ist**

*Tu mutualidad!*



**Retoma horarios regulares  
de comida, especialmente  
el desayuno.**

---

SUEÑO, ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

**Bienvenido  
marzo**

**ist**

*Tu mutualidad!*

**Evita pantallas  
antes de dormir.**

SUEÑO, ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

**Bienvenido  
marzo**

**ist**

*Tu mutualidad!*

## Equilibra actividades y descanso

DESDE LA NEUROCIENCIA

**Un cambio brusco de ritmo  
puede generar fatiga e  
irritabilidad.**

**Bienvenido  
marzo**

**ist**

*Tu mutualidad!*

**Incorpora pausas activas.**

**¡También puedes unirte a  
nuestras Pausas Saludables IST!**

**Lunes a jueves - 15:30 hrs.**

Vía **zoom**

---

SUEÑO, ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

**Bienvenido  
marzo**

**ist**

*Tu mutualidad!*



**Mantén espacios  
recreativos.**

---

SUEÑO, ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

**Bienvenido  
marzo**

**ist**

*Tu mutualidad!*

**Alterna estudio y  
descanso desde el inicio.**

SUEÑO, ALIMENTACIÓN Y DESCANSO