



¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA?

En **OPTAVIA**, estamos aquí para ayudarte a que te conviertas en la mejor versión de ti mismo. Puede ser que tengas tiempo disponible oculto en tu horario. Exploremos un día típico para ver si podemos descubrir en qué momento podrías sacar más del negocio de **OPTAVIA** para poder transformar más vidas.

En un día de 24 horas, ¿cómo pasas tu tiempo?

Actividad	Horas
Sueño	
Traslado de ida y vuelta al trabajo	
Trabajo (principal)	
Desarrollo de tu negocio OPTAVIA	
Comida (¿Alimentos Nutritivos 6 veces al día?)	
Ejercicios/Deportes/Mantenerse activo	
Vida social/Tiempo con familia y amigos	
Desarrollo personal	
Tareas/Actividades necesarias (prepararse, lavar la ropa, etc.)	
Redes sociales	
Tiempo en la pantalla (TV, tableta, teléfono inteligente, etc.)	
Pasatiempos/Actividades recreativas	
Otros	

¿Qué descubriste sobre tu horario? A veces, para crecer, es necesario dedicar un tiempo para enfocarte en lo que quieres y crear una vida que tenga significado para ti. Esto quizás implica hacer más de una cosa y menos de otra. Si necesitas tener más tiempo para las personas en tu vida y tu negocio, podrías considerar buscar ayuda con ciertas tareas, como el mantenimiento de la casa y del jardín, o el cuidado de los niños. Habla con tu Asesor de Negocios o con tu equipo de tutoría para profundizar más. ¡Creemos en tu potencial!

Recuerda, **OPTAVIA** te da el poder de forjar tu destino y crear una vida más dinámica y el potencial de lograr la libertad financiera. ¡Solo una hora por día puede hacer una gran diferencia si eres consistente!

Te recomendamos que trabajes con el equipo de apoyo de tu Asesor de Negocios o Mentor a lo largo de este proceso. Nuestra comunidad está aquí para apoyarte a cada paso del camino. ¿Tienes preguntas? Consulta **OPTAVIA ANSWERS**, llama al 1.888.OPTAVIA o llena el formulario "Contáctanos" en tu sitio web personalizado de OPTAVIA.