COMUNIDAD KUMERA · RETO DE DICIEMBRE

Diciembre *sin prisa*

Cuatro gestos, uno por semana. Sin hacerlo perfecto: si una semana se escapa, a la siguiente se vuelve.

DEL 1 AL 7

Guárdate un tiempo cada día

Quince minutos sin pantalla. A la misma hora, si se puede.

DEL 8 AL 14

Haz una cosa cada vez

Una comida al día sin hacer nada más: ni móvil, ni tele, ni recados.

DEL 15 AL 21

Deja el móvil boca abajo

En las comidas y cenas con gente, el móvil fuera de la mesa.

DEL 22 AL 31

Elige lo que está hecho con calma

Un regalo hecho a mano y una sobremesa larga sin mirar la hora.

TACHA CADA DÍA EN QUE TE HAS GUARDADO TU TIEMPO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Lo mejor de este diciembre:

KUMERA
Recupera el tiempo que mereces

#KumeraLovers
kumera.es/comunidad