



UnplugBuddy

DETOX DIGITAL EN

7 DÍAS

Gana el control de tus hábitos y disfruta una vida más presente y gratificante.

ÍNDICE

+	<u>Identifica tu nivel de dependencia digital</u>	01
+	<u>Estrategias de desapego digital</u>	02
+	<u>Mindfulness para principiantes</u>	03
+	<u>Plan de acción de 7 días</u>	04
+	<u>Calendario</u>	05