

Rutina Semanal - Cristian Membreño

Hora	Actividad	Bloque
07:30 – 08:10	Desayuno tranquilo con tu pareja	Mañana
08:10 – 08:50	Ducha y preparación mental para el día	Mañana
09:00 – 11:00	Primer bloque de trabajo (Trabajo 1)	Mañana
11:00 – 11:20	Descanso corto – estiramientos y agua	Mañana
11:20 – 14:00	Segundo bloque de trabajo (Trabajo 1)	Mañana
14:00 – 15:00	Almuerzo y descanso breve	Tarde
15:00 – 18:00	Último bloque de trabajo (Trabajo 1)	Tarde
18:00 – 19:30	Tiempo personal y pareja (caminar, cenar ligero)	Tarde
19:30 – 20:15	Descanso o siesta corta	Tarde
20:30 – 21:40	Primer bloque del segundo trabajo	Noche
21:40 – 22:00	Descanso (infusión o fruta)	Noche
22:00 – 23:00	Segundo bloque del segundo trabajo	Noche
23:00 – 23:40	Desconexión total (sin pantallas, relajación)	Noche
23:40 – 00:00	Dormir	Noche
Sábado		
08:30 – 09:30	Desayuno tranquilo	Mañana
10:00 – 13:00	Segundo trabajo	Mañana
13:00 – 15:00	Almuerzo y descanso	Tarde
15:00 – 20:00	Tiempo libre / pareja	Tarde
20:00 – 23:30	Cena o actividades relajadas	Noche
23:30 – 00:00	Dormir	Noche