

El 81% de las personas con buenos hábitos matutinos logran una mejor salud financiera personal, según Alfio Bardolla

Un estudio entre 300 alumnos, revela cómo las finanzas personales mejoran junto a la productividad con estas rutinas matutinas. Las preocupaciones financieras pueden aumentar el estrés (89% de los alumnos consultados) y la ansiedad (95% de los alumnos consultados), lo que puede afectar negativamente la salud mental y física

Un estudio elaborado por la academia de formación financiera internacional Alfio Bardolla Training Group (www.alfiobardolla.es) revela la importancia de las rutinas matutinas para aumentar la productividad y que se refleje así en las finanzas personales. Así, 8 de cada 10 personas que han participado en el estudio han mejorado la situación financiera a través de un cambio de estas rutinas matutinas.

Aunque parezcan temas independientes, la salud personal, las rutinas y las finanzas personales están relacionadas porque todas son esenciales para una vida plena y satisfactoria.

Alfio Bardolla explica, "lo que he aprendido a lo largo de los años es que las personas que adquieren unos hábitos rutinarios matutinos logran una mayor productividad. Estas rutinas matutinas son aquellas que se producen entre las 5.00 y 7.00, las horas más preciosas del día".

Las 3 ventajas de una rutina matutina

Desde Alfio Bardolla Training Group se ha elaborado un estudio entre 300 alumnos que ha confirmado que el 93% de ellos han optimizado su productividad y concretamente su estrategia financiera personal gracias a levantarse temprano.

Según explica Alfio Bardolla, estas rutinas matutinas permiten trabajar en 3 aspectos que ayudan a la productividad:

Visión: organizar un escenario de trabajo y así poder planificar el futuro y el objetivo a alcanzar. Este punto es esencial ya que permite establecer los objetivos alcanzar y tener una mayor conciencia.

Tiempo: estas 2 o 3 horas extra que se consiguen cada día se enfocan en los temas más importantes del día. Temas que en la vorágine del resto del día a menudo acaban no cumpliéndose.

Energía: desde Alfio Bardolla se ha podido comprobar que la productividad y concentración en estas horas del día son mayores por lo que se convierte en un recurso muy valioso para multiplicar los resultados del trabajo respecto al resto del día. Muchos empresarios en las primeras dos horas hacen entrenamiento físico y benefician su salud e ideas para mejores hábitos alimenticios.

"Tener una rutina matutina no te llevará a resultados extraordinarios en muy poco tiempo, pero lo importante es empezar y no rendirte".

El bienestar personal se refleja en la salud financiera

Otro aspecto a destacar en el estudio atiende al resto de hábitos que afectan a la salud y bienestar. Y es que además de una buena rutina matutina, conseguir organizar los hábitos entorno al bienestar personal es imprescindible para la salud financiera.

Alfio Bardolla, explica, "nuestra salud física y mental es un recurso valioso que nos permite llevar a cabo nuestras actividades diarias y alcanzar nuestros objetivos a largo plazo. De manera similar, nuestras finanzas personales nos permiten alcanzar nuestras metas financieras y tener la estabilidad económica que necesitamos para vivir una vida plena".

Se ha comprobado en el estudio entre 300 alumnos, cómo sus finanzas personales también pueden tener un impacto en su salud personal. Las preocupaciones financieras pueden aumentar el estrés (89% de los alumnos consultados) y la ansiedad (95% de los alumnos consultados), lo que puede afectar negativamente la salud mental y física. Además, la falta de estabilidad financiera puede limitar las opciones y oportunidades en la vida, lo que puede afectar la salud mental y emocional.

Un 76% de los alumnos consultados en el estudio de Alfio Bardolla Training Group revelan que la mala situación de la economía personal les hizo perder oportunidades para mejorar en su vida, tanto a nivel profesional como personal. Pérdida de motivaciones, de interés y hasta de trabajo.

"Nuestras decisiones financieras también pueden afectar nuestra salud física. Por ejemplo, si no podemos permitirnos los alimentos saludables debido a problemas financieros, es posible que tengamos que recurrir a opciones más baratas y menos saludables, lo que puede afectar negativamente nuestra salud física a largo plazo. Lo mismo ocurre en el contexto económico con la mala gestión de las finanzas y las deudas", explica Alfio Bardolla.

Datos de contacto:

Alfio Bardolla
605065567

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Finanzas](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>