

CREAR NUEVOS HÁBITOS
Abril

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	 HealthCheck360  @healthcheck360  @HealthCheck360	1 Crear una Rutina El comienzo del mes es perfecto para establecer nuevos hábitos saludables. ¡Escríbalos y manténgase todo el mes!	2 Seminario Web de Asesoramiento Únase a nosotros hoy al mediodía CT para nuestro Seminario web de Coaching: Aumenta su Energía Hoy	3 Establecer objetivos claros Define metas específicas y alcanzables para ayudarlo a mantenerse enfocado este mes y en el futuro.	 4 Expresar su Gratitud Practicar la gratitud puede mejorar enormemente su bienestar. Comience cada día reflexionando sobre lo que aprecia.	5 Hora para Despejar Un espacio desordenado puede hacer que se sienta abrumado. Organice un armario y done los artículos que ya no necesitas.
6 Aire Fresco Obtenga un poco de aire fresco este fin de semana haciendo trabajo en el jardín o jugando un juego con su familia o amigos.	7  ¡Feliz Día Mundial de la Salud!	8 Ponte en Movimiento Incluso pequeñas cantidades de actividad física pueden aumentar la energía y reducir problemas de salud. ¡Agregue una caminata o yoga a su día!	9  Practicar la Atención Plena Dedique 5-10 minutos al día a la atención plena para ayudar a reducir el estrés, mejorar la concentración y promover una sensación de calma.	10 Recompénsese Celebre sus éxitos, sin importar cuán pequeños sean. Regálese algo que disfrute cuando alcance un hito.	11 Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito. - ARISTÓTELES	12 Ten Paciencia Construir nuevos hábitos lleva tiempo, así que sea paciente y persistente consigo mismo.
13 Preparación de Comidas Una forma fácil de hacer elecciones saludables es planificar las comidas. Dedique tiempo a planificar sus comidas y refrigerios para la semana.	14 Bajo Impacto Caminar, andar en bicicleta y nadar son buenos ejercicios de bajo impacto que puedes realizar para ayudar a prevenir lesiones.	15 Sistema de Apoyo Comparta sus metas con familiares y amigos o únase a una comunidad que le interese para recibir apoyo.	16  Boletín de Abril ¡El boletín de Abril Vive Bien, Trabaja Bien está en nuestro blog! ¡Consúltalo para obtener consejos saludables y una nueva receta!	17 Sigue Moviéndote Levántate y muévase con mini descansos cada hora estirándose, de pie o caminando. Estar sentado demasiado tiempo lleva a encorvarse y a una mala postura.	18 Manejo del Estrés El estrés puede hacer que mantenga una tensión no deseada en su cuerpo. Consulte nuestro blog para obtener consejos sobre cómo mantener sus niveles de estrés.	19 El secreto de tu futuro está escondido en tu rutina diaria. - MIKE MURDOCK
20 Priorice el Sueño Dormir de 7 a 9 horas cada noche puede mejorar su estado de ánimo y energía. Acuéstese a la misma hora cada noche para alcanzar este objetivo.	21  Limite el Tiempo de Pantalla El tiempo excesivo frente a la pantalla puede afectar su estado mental. Limite el tiempo de pantalla eligiendo un libro o saliendo a caminar en lugar de desplazarse.	22  ¡Feliz Día de la Tierra!	23 Mantenga una Actitud Positiva Haga algo hoy que te haga feliz. Date un gusto con un café, prueba una nueva receta o escucha tu podcast favorito.	24 La Conexión es Clave Intente conectarse regularmente con amigos y familiares, ya sea a través de visitas en persona, llamadas telefónicas o videollamadas.	25  Añade Pasos Busque nuevas formas de dar pasos adicionales, como caminar mientras habla por teléfono o llevar a su mascota a pasear después del trabajo.	26 Alimentos Integrales Regístrese hoy para el Seminario web de Coaching de mayo, donde la asesora de salud Shelby hablará sobre cómo navegar en las redes sociales.
27 El éxito es la suma de pequeños esfuerzos, repetidos día tras día - ROBERT COLLIER	28 Planifica con Anticipación Regístrese hoy para el Seminario web de Coaching de mayo, donde la asesora de salud Shelby hablará sobre cómo navegar en las redes sociales.	29  Aumente su Consumo de Agua Aumenta tu consumo de agua llevando una botella reutilizable. Intenta rellenarla varias veces al día.	30 Adiós Abril Antes de comenzar un nuevo mes, reflexione sobre todo lo que ha logrado. ¡Estamos orgullosos de usted!			

SHARE YOUR STORY & INSPIRE OTHERS

