












CREAR NUEVOS HÁBITOS  
**Abril**

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

SHARE YOUR STORY & INSPIRE OTHERS

