

GESTIÓN DEL ESTRÉS

AGOSTO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1	2
					Comienzo Fresco ¡Bienvenido a agosto! Un nuevo mes es una excelente oportunidad para replantear tus metas. Empieza estableciendo un pequeño hábito para mejorar tus niveles de estrés.	Bienestar de Fin de Semana Los fines de semana son para recargar energías. Prueba dar un paseo relajante en la naturaleza o una breve sesión de yoga para manejar el estrés y mantenerte activo.
3	4	5	6	7	8	9
 Únete a la Diversión Síguenos en las redes sociales para obtener consejos diarios de bienestar, estrategias para aliviar el estrés y recetas saludables!	Día Nacional de la Amistad Llama o envía un mensaje a un amigo hoy. La conexión social es un poderoso alivio del estrés y mejora el bienestar emocional.	Practica la Gratitude Escribe tres cosas por las que estés agradecido para cambiar tu mentalidad.	Seminario Web de Coaching Únete HOY a nuestro seminario web de coaching: La Ciencia de la Respiración. Comenzamos al mediodía CT con nuestros entrenadores de salud.	 Hidratación Matutina Comienza tu día con un vaso de agua. Mantenerse hidratado favorece la energía, la concentración y la digestión.	Desconexión Digital Apaga las pantallas 30 minutos antes de dormir. En su lugar, intenta escribir en un diario o leer para calmar tu mente.	Día Nacional de los Amantes de los Libros Leer reduce el estrés y te ayuda a relajarte. Elige un libro tranquilo para leer antes de dormir esta noche.
10	11	12	13	14	15	16
Dieta equilibrada Seguir una dieta nutritiva apoya a tu cuerpo desde adentro hacia afuera. Ayuda a aumentar tus niveles de energía y mejora tu ánimo cada día.	Exprésate Comparte tus sentimientos y estrés con un amigo cercano o un familiar. Si necesitas más apoyo, contacta a un terapeuta para obtener ayuda.	La esencia de la salud es un equilibrio interno.	Escapada corta Planea una escapada de fin de semana o una estancia en casa antes de que termine el verano para celebrar todo lo que has logrado.	Vive Bien Trabaja Bien ¡Consulta el boletín de agosto Vive Bien Trabaja Bien! Puedes encontrarlo en nuestro blog o en la aplicación HealthCheck360.	Día Nacional de la Relajación Tómate 10 minutos para respirar profundamente, estirarte o meditar. Incluso los descansos cortos pueden ayudar a reducir los niveles de estrés.	 Cena Ligera Evita comidas o bocadillos pesados antes de dormir. Opta por algo más ligero como yogur o un plátano si tienes hambre.
17	18	19	20	21	22	23
Reinicio de domingo Reinicia tu semana. Revisa contigo mismo lo que tienes planeado esta semana escribiendo tus pensamientos e ideas.	 Cambios simples En lugar de cereales llenos de azúcar por la mañana, prueba con avena cubierta con fruta fresca y nueces.	30 minutos al día Apunta a 30 minutos de actividad cada día. El ejercicio mejora el ánimo, reduce el estrés y mejora el sueño.	Aire fresco, mente fresca La luz solar y el aire fresco son poderosos estimulantes naturales para tu bienestar. Sal a caminar y disfruta del sol.	Revisión de la piel ¡Los hábitos saludables se reflejan en tu piel! Hidrátate, come bien y duerme lo suficiente para ese brillo natural.	A veces lo más productivo que puedes hacer es relajarte.	Celebráte Tómate un momento para celebrar tus esfuerzos. Cada pequeño paso cuenta hacia un estilo de vida más saludable.
24	25	26	27	28	29	30
Apoyo de coaching ¿Necesitas ayuda para manejar el estrés u otros aspectos de tu viaje hacia la salud? Nuestros entrenadores de salud están aquí para apoyarte.	Lunes consciente Tómate de 5 a 10 minutos al día para meditar o realizar un ejercicio de respiración. Esto puede ayudarte a mantenerte centrado y reducir la ansiedad.	La mayor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elegir un pensamiento sobre otro.	 Mercado de agricultores ¿Has ido a tu mercado local de agricultores este verano? Consigue algunas frutas y verduras de temporada para una cena fresca.	Establece límites Está bien decir "no" para proteger tu tiempo y energía.	Respiración profunda Prueba la técnica 4-7-8: inhala durante 4 segundos, mantén por 7 segundos, exhala por 8 segundos. Esto puede ayudar a calmar tu sistema nervioso.	Rastreador de hábitos Elige un hábito y síguelo durante los próximos siete días.
						31
						Reflexiona y descansa ¡Agosto está terminando! Reflexiona sobre tus logros y establece un nuevo objetivo para septiembre.

 [HealthCheck360](#)  [@HealthCheck360](#)

¡Visita nuestro blog para mantenerte al día con lo último de HealthCheck360!

