

ESTABLECIENDO LÍMITES DICIEMBRE

Visita nuestro blog
para mantenerte al
día con las últimas
novedades de
HealthCheck360.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	1  Mantente dentro del presupuesto Los gastos navideños pueden acumularse. Establece un presupuesto y cúmplelo. Ahorra con regalos hechos a mano, compras de segunda mano o aprovechando ofertas.	2	3	4	5	6  Sal al aire libre Abrígate y da una caminata por la cuadra. ¡El aire fresco mejora el ánimo!
7  Haz un plan Prepara algunas ideas de almuerzos y snacks para la semana. ¡Bonus! Ahorrarás dinero al evitar comer fuera.	8 Disfruta la temporada Haz algo acogedor esta semana: lee un buen libro, hornea algo o prepárate un chocolate caliente.	9 Mantén una rutina Una rutina regular ayuda a estabilizar tu energía.	10 Hidrátate Aunque haga frío, ¡tu cuerpo aún necesita agua! Lleva una botella y rellénala durante el día.	11  Camina un poco ¿El frío dificulta tus pasos? Levántate cada hora, da una vuelta rápida o sal a tomar aire fresco.	12 Los límites son parte del autocuidado. Son saludables, normales y necesarios.	13 Disfruta el proceso Haz del bienestar algo divertido: baila, haz senderismo o cocina comidas saludables que te gusten.
14 Bienestar en el fin de semana Sigue comprometido con tu salud este fin de semana: intenta moverte al menos 30 minutos hoy.	15 Respétate lo suficiente como para decir no a los demás y sí a tu bienestar.	16 Vive bien, trabaja bien ¡Ya está disponible nuestro boletín mensual! Léelo hoy en nuestro blog.	17 Escucha a tu cuerpo Descansa si estás cansado y muévete más si tienes energía. ¡Tu cuerpo sabe lo que necesita!	18 Límites saludables Los límites te protegen del agotamiento. Establécelos en tu tiempo, espacio, valores e incluso en redes sociales.	19 Tu plan para 2026 ¡Ya puedes registrarte para los seminarios de coaching 2026! Encuéntralos en nuestro blog y reserva tu lugar.	20  Compra local ¿Aún buscas regalos navideños de último minuto? Compra local este fin de semana y completa tu lista.
21  Llama a un amigo Las fiestas son un buen momento para reconectar. Llama a un amigo y planea un café o almuerzo.	22 Devuelve con generosidad Recarga energías ayudando a otros. Dona a una despensa local o haz un acto de bondad esta semana.	23 Controla tu estrés Las fiestas traen alegría, pero también estrés. Contrólalo con hábitos saludables como el ejercicio o la meditación.	24 Nochebuena Desconéctate de la tecnología y conéctate con tus seres queridos esta temporada.	25 	26 Recarga energías ¿Te sientes agotado? Tómame un tiempo para recargar y cuidar tu salud física y mental.	27 Hora de ordenar ¡Las fiestas pueden ser un torbellino! Ordena o despeja un espacio que has estado evitando.
28 Sé flexible La vida es impredecible. Ajusta tu rutina según sea necesario. La adaptabilidad es clave para una vida saludable.	29 Tiempo para ti El autocuidado mejora tu confianza, creatividad, inteligencia emocional y estabilidad. Incluso previene el agotamiento.	30  Establece metas ¡Mira hacia el 2026! Escribir tus metas te ayuda a cumplirlas.	31  ¡Feliz Nochevieja!	 HealthCheck360  @HealthCheck360		