

# SALUD DEL CORAZÓN Febrero

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						1
	 HealthCheck360	 @HealthCheck360	 @HealthCheck360			
2	3	4	5	6	7	8
<b>Domingo de reflexión</b> Tómese un tiempo hoy para reflexionar sobre sus objetivos. ¿Qué le gustaría lograr esta semana?	<b>Lunes de Motivación</b> ¡Comience su semana de la mejor manera posible sin saltarse su entrenamiento! ¿No tiene tiempo después del trabajo? Salga a caminar durante su pausa para el almuerzo.	<b>Reconsidere su bebida.</b> Muchas bebidas contienen azúcares ocultos que pueden contribuir a problemas de salud. Elija agua en lugar de bebidas azucaradas para una opción más saludable.	 <b>Temas de Actualidad en Ejercicio</b> ¿Está listo para revolucionar su rutina de ejercicios? Únase a nuestro seminario web de coaching sobre temas candentes de ejercicio hoy al mediodía CT.	<b>El éxito no es definitivo, el fracaso no es fatal: Lo que cuenta es el valor de continuar.</b>	<b>Día de Vestir de Rojo</b> Según el CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), las enfermedades cardíacas representan 1 de cada 5 muertes. ¡Difunde la conciencia hoy vistiendo de rojo!	 <b>Entrenamiento de Fin de Semana</b> No permita que su rutina se descuide los fines de semana. Muévase durante 30 minutos hoy. ¡Se alegrará de haberlo hecho!
9	10	11	12	13	14	15
<b>La base de toda Felicidad es una buena salud</b>	 <b>Descansa</b> El sueño es fundamental para mantenerte en camino con tus objetivos de salud. Apunta a dormir de 7 a 8 horas cada noche.	<b>Solo Di Que No</b> Está bien decir "no" a las obligaciones que le agotan. ¡Manténga su bienestar mental bajo control al no sobrecargar su agenda!	<b>Elija Granos Enteros</b> Sustituya los granos refinados por granos enteros como el arroz integral, la avena y el trigo integral. Estos contienen más fibra y nutrientes.	<b>Comience Pequeño</b> ¿Nuevo en el ejercicio? Realice una caminata de 30 minutos de 3 a 4 veces esta semana. ¡Siga su progreso para ayudarle a alcanzar sus metas!	 <b>¡Feliz Día de San Valentín!</b>	 <b>Boletín Mensual</b> ¡El boletín de Febrero de Vive Bien, Trabaja Bien ya está aquí! Descargue su copia hoy.
16	17	18	19	20	21	22
 <b>Plan para el Éxito</b> Evite la pregunta "¿Qué hay para cenar?" tomándose el tiempo hoy para planificar las cenas de la semana. ¡Consulte una nueva receta en nuestro blog!	<b>Elije la Amabilidad</b> ¡Celebre el Día de los Actos de Bondad Aleatorios haciendo algo amable por un amigo o un extraño hoy!	<b>Manejo del Estrés</b> El estrés puede llevar a la hipertensión y a enfermedades del corazón. Intente actividades relajantes como el yoga, la meditación o la respiración profunda. Visite nuestro blog para más consejos.	<b>Grasas Saludables</b> ¡Las grasas saludables en los aguacates, nueces y aceite de oliva son héroes del corazón! ¡Eliminan el colesterol malo y mantienen nuestro corazón saludable!	 <b>Hidrátate</b> Comience su día con 8 oz de agua para darle un impulso a su ingesta diaria de agua y activar su metabolismo.	<b>¡Vamos a pescar!</b> Consumir una dieta rica en ácidos grasos omega-3 puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón. Agregue una receta de pescado a su menú de cena 1-2 veces por semana.	<b>Cuanto más duro trabaje por algo, mayor será la satisfacción que sentirá al lograrlo.</b>
23	24	25	26	27	28	
<b>Intercambios simples</b> ¿Saliendo a comer este fin de semana? Cambie sus papas fritas por una ensalada o verduras frescas para una opción más saludable.	<b>Planifica con Anticipación</b> Regístrese AHORA para nuestro seminario web de marzo. Aprenderá sobre herramientas para navegar mejor las opciones nutricionales al hacer compras.	<b>La Comida es Combustible</b> Asegúrese de que su dieta incluya mucha proteína, grasas saludables y carbohidratos para mantener su energía durante toda la semana.	 <b>Escríbalo</b> Una de sus mejores herramientas de bienestar es un diario. Mantenga un diario de gratitud para cultivar la positividad en su vida.	<b>Ríase a carcajadas</b> ¡No se limite a reírse en los mensajes de texto, hágalo en la vida real! La risa genuina puede reducir las hormonas del estrés y ayudar a disminuir la inflamación en sus arterias.	<b>¡Come Nueces!</b> Las nueces están llenas de grasas saludables para el corazón, proteínas y fibra. Agregarlos a su dieta puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.	

COMPARTE  
TU HISTORIA  
E INSPIRAR  
A OTROS

