ESTABLECIMIENTO DE METAS
ENERO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
HealthCheck360	@HealthCheck360	@HealthCheck360	**1**	**2** **Establezca un objetivo SMART** Haga que sus objetivos sean Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con un Plazo definido. Este marco le ayuda a crear objetivos claros y alcanzables.	**3** **Aumente el nivel** Incorpore pasos adicionales al tomar un descanso y dar un paseo de 10 minutos. Apunte a alcanzar 6,000 pasos cada día esta semana. ¿Alcanzó ese objetivo? Aumente a 10mil.	**4** **Metas Cortas y Largas** Equilibra tus metas estableciendo tanto objetivos a corto como a largo plazo. Las metas a corto plazo te ayudan a conseguir logros rápidos. Las metas a largo plazo te mantienen enfocado en el panorama general.
5 Establecer metas es el primer paso para convertir lo invisible en lo visible.	**6** **Lunes Consciente** Tómese un momento para participar en actividades que lo traigan al momento presente, como la respiración profunda o la meditación. ¡Visite nuestro blog para obtener algunos consejos!.	**7** **Ejercita Tu Mente** Después de ejercitar su cuerpo, es hora de ejercitar su mente. Tome un rompecabezas, sumérjase en un libro o retome un viejo instrumento para mejorar la salud de su cerebro.	**8** **El Poder del Pensamiento Positivo** La negatividad puede ser difícil de superar. Aprenda consejos prácticos para combatir los pensamientos negativos y experimente los beneficios progresivos del pensamiento positivo.	**9** Abrace el regalo de un nuevo año, donde el bienestar se convierte en su brújula, guiándolo hacia una vida más saludable y feliz.	**10** **Omitan el ascensor** ¡Hoy es el Día Nacional de Tomar las Escaleras! Haga un poco de ejercicio cardiovascular Adicionales hoy evitando el ascensor.	**11** **Bienestar de Fin de Semana** Una forma de mejorar su bienestar mental es el ejercicio regular. ¡No se salte los fines de semana! Manténgase en el camino con una caminata con su familia o amigos.
12 **Visualice sus metas** Cree un tablero de visión o utilice técnicas de visualización para ver sus objetivos con claridad. Esto le ayuda a mantenerse motivado y enfocado.	**13** **Elabore un presupuesto** El bienestar financiero es crucial para una vida equilibrada. Llevar un control de su presupuesto puede proporcionarle una mayor flexibilidad cada semana.	**14** **Martes de Tacos** Sustituya la crema agria en sus tacos o en otras recetas por yogur griego como una alternativa más saludable.	**15** El futuro pertenece a aquellos que creen en la belleza de sus sueños."	**16** **Registro a mitad de camino** ¿Cómo van tus objetivos para Enero? Ajuste si es necesario para terminar el mes con fuerza.	**17** **Boletín Informativo** ¡Nuestro boletín de Enero "Vivir Bien, Trabajar Bien" está listo para usted en nuestro blog!	**18** **Únase a la diversión** Sigue a HealthCheck360 en redes sociales para más inspiración diaria y consejos motivacionales.
19 **Día Nacional de las Palomitas de Maíz** Prepare un poco de palomitas para un bocadillo esta noche. ¡Es delicioso y una gran fuente de fibra!	**Día de Martin Luther King Jr.**	**21** **Hora de Hidratarse** Reemplace ese refresco del mediodía con un vaso frío de agua. Para un poco de variedad, añada algo de fruta, como limón, para un sabor fresco.	**22** **Muestre Gratitud** ¿Ha tenido un compañero de trabajo que le haya brindado una mano amiga recientemente? Muestre su agradecimiento enviándole un correo electrónico o una nota de agradecimiento por su apoyo.	**23** **Nuevo Comienzo** Dedique 5 minutos a organizar su escritorio y a crear una lista de tareas. Esta simple acción puede establecer un tono positivo para su jornada laboral.	**24** **Mantente Conectado** Fomentar conexiones positivas puede proporcionar un sentido de apoyo. Dedique un tiempo este mes para conectarse con amigos y familiares para cultivar relaciones saludables.	**25** **Hágalo valer** ¿Qué puede hacer hoy para mejorar mañana? Planifique una comida saludable, programe sus entrenamientos y beba su agua.
26 **Preparación de Comidas** La planificación es clave para alcanzar sus objetivos de salud. Dedique un tiempo hoy para organizar sus comidas para la semana.	**27** **Nunca Faltes un Lunes** ¡Dedique 30 minutos hoy para mover su cuerpo! Salga a caminar o inicie su rutina de ejercicios favorita.	**28** El primer paso para llegar a algún lugar es decidir que no va a quedarte donde está.	**29** **Despeje su espacio** El desorden adicional puede causar estrés no deseado. Dedique 10 minutos esta semana para deshacerse de cosas en un armario o cajón de su hogar para un nuevo comienzo..	**30** **Mantente responsable** Comparta sus objetivos con un amigo, un familiar o un mentor que pueda hacerle rendir cuentas. Las revisiones regulares pueden.	**31** **Celebre los millarios** Reconozca y celebre sus logros a lo largo del camino. Reconocer su progreso aumenta la motivación y lo mantiene enfocado en sus objetivo	

COMPARTE TU HISTORIA E INSPIRAR A OTROS