EJERCICIO EFICIENTE
Julio

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
		1 **Bienvenido a Julio** Un nuevo mes es un excelente momento para un nuevo comienzo. Este mes tenemos algunos consejos muy útiles para ayudar a maximizar su día.	2 **Maximice su entrenamiento** Únase a nosotros hoy al mediodía, hora central para descubrir como aprovechar al máximo su entrenamiento en el menor tiempo posible.	3 **Seguridad contra los rayos UV** ¡Es el mes de la concienciación sobre la seguridad frente a los rayos UV! Asegúrate de utilizar protección solar o ropa protectora cuando estés al aire libre.	4 **¡Feliz Día de la Independencia!**	5 **Acondicionamiento físico funcional** Coge una esterilla de yoga y unas mancuernas y disfruta del tiempo con un entrenamiento al aire libre. BONUS: Recibirás un chute de vitamina D.
6 **Bloquee el tiempo de su día** Asigne tiempos específicos para los entrenamientos, las comidas, el trabajo y el descanso. Trate los entrenamientos como citas para que sea menos probable que se los salte.	7 **"Ámate lo suficiente como para llevar un estilo de vida saludable."**	8 **Amigos peludos** Agarra una correa y saca a pasear a tu perro. Tanto usted como su perro se beneficiarán de los pasos adicionales.	9 **Simples intercambios** Cambia la mayonesa o el rancho por aguacate para dar un toque cremoso y saludable a sándwiches, ensaladas y verduras.	10 **Fuera de la oficina** No malgastes tus días de vacaciones. Planea una escapada de fin de semana largo para recargar pilas con los amigos o la familia este verano.	11 **Camina y habla** ¿En una llamada? Camine mientras habla—o convierta las reuniones en reuniones a pie para dar más pasos.	12 **Salud Mental** Mejore su estado de ánimo este verano saliendo al aire libre. La luz del sol ayuda a aumentar la serotonina para mejorar la salud mental.
13 **Manténgase fresco** Acuda al mercado agrícola para comprar productos frescos y productos locales. Haz algunos pasos extra mientras compras	14 **Establezca objetivos claros** Una forma sencilla de mantener la motivación en su viaje hacia la forma física es establecer objetivos alcanzables. Empieza poco a poco y ve aumentando.	15 **Aténgase a una rutina** Intente levantarse a la misma hora todos los días para mantener una rutina constante. Esto puede facilitar el desarrollo de hábitos saludables.	16 **¡Cámbialo!** ¿Se está aburriendo de sus comidas semanales? ¡Prueba algo nuevo! Echa un vistazo a nuestro blog para encontrar una nueva receta	17 **Vive bien trabaja bien** ¡Consiga hoy mismo el calendario de julio de Vivir bien, trabajar bien y descubra nuevas formas de mantenerse sano, además de una nueva receta!	18 **Bocadillos saludables** Ten a mano bocadillos saludables como almendras, yogur, palomitas de maíz o fruta y verdura fresca.	19 **"Tu vida no mejora por casualidad. Mejora con el cambio."**
20 **Tiempo de calidad** Pasa más tiempo con tu familia o amigos mientras incorporas movimiento. ¡Salga a pasear, haga senderismo o vaya a una clase de gimnasia cerca de casa!	21 **Intercambios sencillos** ¡A la griega! El yogur griego es una gran alternativa al yogur clásico. Añade más probióticos y proteínas a tu dieta cambiando el yogur por yogur griego.	22 **No molestar** Reduzca las distracciones estableciendo horarios para consultar el correo electrónico y las redes sociales. Utiliza el modo «No molestar» para mantener la concentración.	23 **Deja el coche** Ahórrese las molestias del estacionamiento y vaya a pie o en bicicleta a su destino. Si vas en coche, estaciónate más lejos para dar más pasos	24 **Día Internacional del Autocuidado** Tómese hoy un tiempo para cuidar de sí mismo, sea lo que sea.	25 **Anótelo** Escribir un diario puede ayudarte a procesar sus emociones, mejorar tu salud mental y centrarte en tus objetivos.	26 **Póngase en forma** No se pierda su programa—manténgase activo con yoga, pesas ligeras o caminando en una cinta mientras mira.
27 **"El éxito no es una actividad, sino un proceso"**	28 **Tómese un descanso** Tómese un descanso de 10 minutos para caminar, estirarse o realizar movimientos con el peso del cuerpo. Es una forma rápida de recuperar energía	29 **Responsabilidad social** Únase a un grupo de gimnasio o busque un compañero de ejercicio para mantenerse motivado y en el buen camino.	30 **Desconecta para reiniciar** Déjese de desplazamientos matutinos y de llamadas nocturnas. Ganarás horas para centrarte en tus objetivos.	31 **Último día de Julio** Recuerda todo lo que has conseguido este mes y siéntete orgulloso de tus progresos, ya sean grandes o pequeños.	HealthCheck360	@HealthCheck360

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