

COME COLORIDO JUNIO

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



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1	2	3	4	5	6	7
Bienvenido al mes de Junio Un nuevo mes es una nueva oportunidad para alcanzar sus metas. Siga con nosotros para aprender cómo incorporar más verduras en su dieta.	Lunes consciente ¿Se siente estresado o abrumado? Intente realizar un ejercicio de respiración profunda de 2 minutos. Tenemos uno preparado en nuestro Blog de Vida Saludable.	Asesoría de Salud Nuestro equipo de coaching en salud está aquí para motivarle y apoyarle en la realización de cambios de estilo de vida a largo plazo.	Seminario web de coaching Únase a nosotros hoy al mediodía, hora central, para recibir consejos prácticos sobre cómo incorporar más verduras en su plato.	 Cultive lo suyo Si es posible, cultive sus propias verduras. Esto puede aumentar su entusiasmo por preparar y consumir lo que usted coseche.	Control de Porciones Al comer de manera apresurada, es fácil exagerar con las cantidades. Preste atención a las porciones y deténgase de comer cuando se sienta satisfecho, no lleno.	Introducirlos de manera discreta Agregue verduras como espinacas, col rizada y zanahorias a sus batidos para aumentar su ingesta sin alterar demasiado el sabor.
8	9	10	11	12	13	14
 Planifique con anticipación Incluya verduras en su preparación de comidas. Esto garantiza que tenga verduras a la mano y le ayude a incorporarlas en su dieta.	Semana de la Salud Masculina En honor al Mes de la Salud del Hombre, asegúrese de que los hombres en su vida estén al día con sus exámenes de salud, incluido usted mismo.	Comer es una necesidad, pero comer inteligentemente es un arte.	Elige sabiamente Al comer fuera, busca opciones como verduras frescas o una ensalada de acompañamiento en lugar de papas fritas u otros acompañamientos pesados.	Entrar poco a poco Le sugerimos que intente caminar al aire libre durante su pausa para el almuerzo hoy. Esto le ayudará a reenfoque su atención y energía en la lista de tareas pendientes.	Protégete tu piel Si estás al aire libre, asegúrate de usar protector solar o ropa protectora para proteger tu piel de la exposición excesiva al sol.	 Mantente hidratado ¡No consuma sus calorías! Establezca como objetivo beber bebidas que sean bajas en calorías, como agua o té sin endulzar.
15	16	17	18	19	20	21
Intercambio simple ¿Va a pasar por el servicio de ventanilla? Sustituya esas papas fritas por una ensalada de acompañamiento o disfruta tu sándwich sin el pan.	Vive bien, Trabaje bien El boletín de junio 'Vivir Bien, Trabajar Bien' está disponible en nuestro blog. Descárguelo hoy para obtener una nueva receta y más consejos saludables este mes.	 Día Nacional de Comer Verduras El USDA recomienda consumir de 5 a 9 porciones de verduras al día. ¡Explore nuestras recetas saludables para su próxima comida!	Bienestar en su bandeja de entrada Suscríbase a nuestro blog para recibir las últimas novedades de HealthCheck360.	La preparación es clave La clave para mantenerse en el camino es la planificación. Tenga opciones nutritivas preparadas para que no se sienta tentado por opciones poco saludables cuando esté en movimiento.	Primer día del verano ¡Una nueva temporada ha llegado! Disfrute del verano y salga para hacer algo de ejercicio. Realice una caminata o nade con su familia.	Priorice el sueño Cree una rutina saludable para la hora de dormir. Manténgase alejado de su teléfono, atenúe las luces o beba una taza de té sin cafeína.
22	23	24	25	26	27	28
Alimente su cuerpo Comer la comida adecuada después del ejercicio es muy importante. Toma opciones ricas en proteínas como nueces, yogur griego o queso en tiras bajo en grasa.	 Día Nacional de la Hidratación Procure beber ocho vasos de agua de 8 onzas cada día. Distribúyalo a lo largo del día para mantenerse hidratado.	Martes de seguimiento Intente alcanzar al menos 6,000 pasos hoy. Si habitualmente llega a 6,000, incremente su ejercicio y propóngase alcanzar los 10,000 pasos!	No te limites Restringir demasiado su dieta puede llevar a episodios de atracones. En lugar de eliminarlos por completo, prepare opciones más saludables de sus alimentos favoritos.	 Prepárate para Julio Regístrese hoy para nuestro seminario web de coaching GRATIS en julio con la asesora de salud Shelby, quien le demostrará cómo maximizar sus entrenamientos!	Un exterior saludable comienza desde adentro	 Varíalo Agregue verduras a los alimentos que ama: mezcle espinacas en la pasta, añada pimientos a los huevos revueltos o incorpore verduras en un pastel de carne.
29	30	 HealthCheck360  @HealthCheck360				
Prueba nuevas recetas Experimente con recetas a base de verduras. Hay muchas formas de preparar vegetales, desde salteados y ensaladas hasta sopas y batidos.	Adiós junio Antes de comenzar un nuevo mes, reflexione sobre todo lo que ha logrado en junio. ¡Estamos orgullosos de usted!					