

NUTRICIÓN Marzo

COMPARTE
TU HISTORIA
E INSPIRAR
A OTROS



MARZO 2025

DOMINGO LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES SABADO

	2 ¡Seamos amigos! Síguenos en las redes sociales para recetas saludables, historias de éxito de personas reales y motivación para alcanzar tus metas.		3 Leer a lo largo de América Dedica tiempo a leer o comparte tu recomendación de libro favorita para el Día de Leer a lo largo de América.		4 Producto de marca o no La marca genérica o de tienda puede ser tan buena como las marcas conocidas y a menudo son más económicas. ¡Los alimentos son caros, ahorra donde pueda!		5 Seminario en línea de asesoramiento Únete hoy a nuestro seminario en línea de asesoramiento GRATUITO a las 12:00 CT, donde la asesora Shelby compartirá consejos sobre compras de alimentos efectivas.		6 Pagando por conveniencia Las frutas y verduras ya cortadas y las comidas preparadas serán convenientes, pero generalmente más caras. Comprar alimentos enteros y prepararlos usted mismo puede ahorrar dinero.		7 Cambio simple Cambia tu pan blanco por pan 100% integral. ¡Esto ayudará a agregar más fibra a tu dieta!		1 ¡Nuevo mes, nuevo comienzo!
	9 Adelanta el reloj No olvide adelantar su reloj hoy. Recuerde que "perderás" una hora, así que asegúrate de acostarte más temprano esta noche.		10 Semana de Concientización sobre el Sueño Esta semana, dedique tiempo a monitorear su sueño para mejorar sus hábitos de dormir y sentirse más descansado(a) durante el día.		11 No se salte el desayuno Comience su día con un desayuno nutritivo. ¿Poco tiempo? Prepare bocados de huevo como una opción conveniente y alta en proteína que puede llevar con usted.		12 Evite la comida rápida Las comidas rápidas son altas en azúcar y calorías y bajas en nutrientes saludables. Confíe en recetas saludables preparadas con anticipación para que pueda llevar con usted.		13 Bienestar financiero Comienza a ahorrar hoy para esas vacaciones de verano con las que has estado soñando. Aparte una cantidad específica de cada cheque de pago para sus ahorros.		14 Dieta equilibrada Equilibre su dieta llenando su plato con frutas, verduras, proteínas bajas en grasa y granos integral. Trate de limitar los azúcares añadidos, las grasas saturadas y el sodio.		15 Boletín mensual ¡El boletín de marzo "¡Vive Bien, Trabaja Bien" está en nuestro blog! Obtén consejos saludables y una receta nueva para probar hoy.
	16 Frutos de temporada Las frutas y verduras de temporada suelen ser más baratas y frescas. Considera visitar los mercados de agricultores locales para obtener buenas ofertas.		17 ¡Feliz Día de San Patricio!		18 Mito desmentido Los huevos solían ser criticados por su contenido de colesterol. En su lugar, reduzca su colesterol evitando la comida rápida y los bocadillos procesados.		19 Mente sana Las llamadas telefónicas son agradables, pero las interacciones en persona son aún mejores para mejorar tu estado de ánimo. Planea reunirte con un amigo(a) para tomar un café y charlar esta semana.		20 Primavera en su paso ¡Es el primer día de primavera! Sal hoy a dar un largo paseo para disfrutar del aire fresco de primavera.		21 Mantente hidratado(a) Asegúrese de beber suficiente agua diariamente para ayudar a sus riñones a eliminar desechos y reducir el riesgo de cálculos renales e infecciones.		22 Compra en mayoría Artículos como granos, nueces y semillas pueden ser más baratos cuando se compran por mayoría. Solo asegúrese de tener el almacenamiento adecuado para mantenerlos frescos.
	23 Aumenta tus pasos Aumenta tus pasos este fin de semana llevando a tu familia al parque o saliendo a caminar con tu perro. ¡Ellos apreciarán el tiempo de calidad también!		24 Salud mental ¿Te sientes abrumado o agobiado? Está bien tomarse un descanso. Si necesita hablar con alguien, llama o envía un mensaje de texto a la línea de vida de suicidio y crisis al 988.		25 La vida no es simplemente estar vivo, sino estar bien. – MARCUS MARTIAL		26 Deja la dieta Las dietas de moda no están hechas para durar. Hacer pequeños cambios en el estilo de vida, como 30 minutos de ejercicio o tener verduras en cada comida, es más fácil de mantener a largo plazo		27 Hazlo un hábito Hacer del ejercicio una parte de tu rutina diaria ayudará a construir hábitos saludables. Si lo agendas, no lo saltes.		28 Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para trabajar de ser un tú más saludable.		29 Seminario en línea de asesoramiento en abril Prepárese para abril registrándose hoy en nuestro seminario en línea de asesoramiento GRATUITO el 2 de abril
	30 Compra en el perímetro Los pasillos exteriores de la tienda tienen productos frescos, lácteos, carne y granos enteros. Estas son opciones más saludables en comparación con los alimentos procesados que se encuentran en los pasillos interiores.		31 Reflexione ¡Has llegado al final de marzo! Tómese un tiempo para reflexionar y establecer objetivos nuevos.		HealthCheck360		@HealthCheck360		@HealthCheck360		HealthCheck360		