









NUTRICIÓN

Marzo

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>2</p>  <p>¡Seamos amigos! Síguenos en las redes sociales para recetas saludables, historias de éxito de personas reales y motivación para alcanzar tus metas.</p>	<p>3</p> <p>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.</p>	<p>4</p> <p>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!</p>	<p>5</p> <p>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 efectivos.</p>	<p>6</p> <p>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.</p>	<p>7</p>  <p>Cambio simple Cambia tu pan blanco por pan 100% integral. ¡Esto ayudará a agregar más fibra a tu dieta!</p>	<p>1</p> <p>¡Nuevo mes, nuevo comienzo!</p> <p>8</p> <p>Día Internacional de la Mujer</p>
<p>9</p> <p>Adelanta el reloj No olvide adelantar su reloj hoy. Recuerde que "perderás" una hora, así que asegúrate de acostarte más temprano esta noche.</p>	<p>10</p> <p>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.</p>	<p>11</p> <p>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.</p>	<p>12</p> <p>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.</p>	<p>13</p> <p>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.</p>	<p>14</p> <p>Dieta equilibrada Equilibre su dieta llenando su plato con frutas, verduras, proteínas bajas en grasa y granos integrales. Trate de limitar los azúcares añadidos, las grasas saturadas y el sodio.</p>	<p>15</p>  <p>Boletín mensual ¡El boletín de marzo "¡Vive Bien, Trabaja Bien" está en nuestro blog! Obtén consejos saludables y una receta nueva para probar hoy.</p>
<p>16</p> <p>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.</p>	<p>17</p> <p>¡Feliz Día de San Patricio!</p>	<p>18</p> <p>Mito desmentido Los huevos solían ser criticados por su contenido de colesterol. En su lugar, reduce su colesterol evitando la comida rápida y los bocadillos procesados.</p>	<p>19</p> <p>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.</p>	<p>20</p>  <p>Primavera en su paso ¡Es el primer día de primavera! Sal hoy a dar un largo paseo para disfrutar del aire fresco de primavera.</p>	<p>21</p> <p>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.</p>	<p>22</p> <p>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.</p>
<p>23</p> <p>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!</p>	<p>24</p> <p>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.</p>	<p>25</p> <p>La vida no es simplemente estar vivo, sino estar bien. - MARCUS MARTIAL</p>	<p>26</p> <p>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</p>	<p>27</p> <p>Hazlo un hábito Hacer del ejercicio una parte de tu rutina diaria ayudará a construir hábitos saludables. Si lo agendas, no lo saltes.</p>	<p>28</p> <p>Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para trabajar de ser un tu más saludable.</p>	<p>29</p> <p>Seminario en línea de asesoramiento en abril Prepárese para abril registrándose hoy en nuestro seminario en línea de asesoramiento GRATUITO el 2 de abril</p>
<p>30</p> <p>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.</p>	<p>31</p>  <p>Reflexione ¡Has llegado al final de marzo! Tómese un tiempo para reflexionar y establecer objetivos nuevos.</p>	<p>  HealthCheck360  @HealthCheck360  @HealthCheck360 </p>				

COMPARTE TU HISTORIA E INSPIRA A OTROS

