

SALUD MENTAL
MAYO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

1

2

3

HealthCheck360

@HealthCheck360



Cura tu Feed
Sigue cuentas de redes sociales que le inspiren y le eleven, y abandone aquellas que le causen estrés o negatividad.

¿Sabías que...?
La depresión aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en un 40%. La salud mental es importante. Busque ayuda profesional si es necesario.

4

5

6

7

8

9

10

Preparación de Comidas
Planifique sus comidas para la semana y prepáralas con antelación. ¡De esta manera tendrá opciones de comidas saludables listas para llevar!

Alimento para el Cerebro
Mejore su salud mental comiendo frutas, verduras y nueces. Encuentra nuevas recetas saludables en nuestro blog.



¡Feliz Día Nacional de las Enfermeras!

Seminario en línea de asesoramiento
Las redes sociales impactan la salud mental. Únase a nosotros para explorar los pros y los contras y establecer límites saludables.



Muévete
El ejercicio estimula el flujo cerebral, nutriendo las células y promoviendo nuevas conexiones neuronales. ¡Dedique 30 minutos a ello hoy!

Alimente su dieta.
Una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables puede proporcionar nutrientes para un funcionamiento óptimo del cerebro.

Desafíate
Trabaje para alcanzar los 10,000 pasos. Divídalo moviéndose a lo largo del día o dando un largo paseo después del trabajo.

11

12

13

14

15

16

17

Semana Nacional de la Salud de la Mujer
En honor al Mes de la Salud de la Mujer, asegúrese de que las mujeres en su vida estén al día con sus exámenes de salud.

Ríase
La risa ayuda a mejorar su salud mental. Ponga una película divertida o reúnase con sus amigos para disfrutar de una buena risa.

La salud mental no es un destino, sino un proceso. Se trata de cómo conduce, no de a dónde va.
-NOAM SHPANCER

Encenderse
El salmón es rico en ácidos grasos omega-3 que favorecen el cerebro. Consulte nuestro blog para una receta de salmón apta para toda la familia.

Boletín Mensual
Nuestro boletín de Bienestar en Mayo está en nuestro blog. ¡Obtenga consejos de salud y una nueva receta para probar!



En bici al trabajo
¡Limpie su bicicleta y úsela hoy para el Día Nacional de Ir en Bicicleta al Trabajo!

Un sueño suficiente, ejercicio, comida saludable, amistad y tranquilidad son necesidades, no lujos.
-MARK HALPERIN

18

19

20

21

22

23

24

Actividad Mental
Mantenga su cerebro en forma con actividades como crucigramas, Sudoku, lectura, juegos de cartas o rompecabezas.

Practique la Gratitud
Tómese el tiempo hoy para escribir tres cosas por las que está agradecido esta semana.

Descansa
El sueño es vital para la salud del cerebro. Dormir de 7 a 8 horas cada noche puede mejorar su salud cerebral y física.



Día Mundial de la Meditación
La meditación ayuda a despejar su mente cuando te sientes abrumado. Consulta las meditaciones guiadas de nuestro asesor de salud Trent en nuestro blog.

Aumenta el paso
Evite permanecer sentado en su escritorio durante largos periodos de tiempo. Tómese de 5 a 10 minutos para dar un breve paseo y descansar la mente.

Tómese un Descanso
Desconéctese regularmente de las redes sociales para recargar energías y concentrarse en actividades fuera de línea.

No se salte el desayuno
¡Inicie su día con una deliciosa receta de tazón de arroz para el desayuno de nuestro blog!

25

26

27

28

29

30

31

Tome Acción
Posponer tareas puede aumentar su estrés y arruinar sus planes. Sea proactivo con sus objetivos para mantenerse adelante.



Honrando el Día de los Caídos

La clave para una vida saludable es tener una mente sana
- RICHARD DAVIDSON

Establece Límites de Tiempo
Establezca límites de tiempo específicos para las redes sociales para prevenir el desplazamiento sin sentido, lo cual puede perjudicar su salud mental.



Toma el Sol
El sol es una gran fuente de vitamina D. Haz ejercicio al aire libre o haz algo de jardinería para tomar el sol.

Desafíate
¿Has completado un reto de HealthCheck360? ¡Comparte tu éxito con nosotros en las redes sociales usando #HealthCheck360!

Evita Comparaciones
Las redes sociales muestran una recopilación de los aspectos destacados de las vidas de las personas. Concéntrese en su propio viaje y todo lo que ha logrado este mes.

COMPARTE TU HISTORIA E INSPIRA A OTROS

