

PRIORIZA EL BIENESTAR NOVIEMBRE

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



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

1

Nuevo Comienzo

Un nuevo mes es una oportunidad para alcanzar tus metas. ¿Qué te gustaría lograr este mes?



2	3	4	5	6	7	8
 ¡Atrévete a Probar! Prueba un alimento o receta nueva. Es una forma sencilla de mejorar tus habilidades culinarias y descubrir una opción saludable.	Escríbelo Comienza la semana laboral escribiendo tres metas que deseas alcanzar. ¡Pueden estar relacionadas con el trabajo, el ejercicio o la familia!	Día de Elecciones ¡Ejercita tu derecho al voto hoy!	Seminario de Coaching Hoy es nuestro seminario gratuito: Fortalece tu salud inmunológica. ¡Únete a nosotros al mediodía (CT)!	 Cambio de Escenario Muchos pasamos gran parte del día frente a una pantalla. Tómame un descanso: sal a caminar o visita a un compañero en su escritorio.	Momentos Conscientes Empieza tu día con tres respiraciones profundas antes de revisar tu teléfono.	Buenas Noches Procura dormir entre 7 y 8 horas cada noche. El sueño apoya la producción de células inmunitarias y reduce la inflamación.
9	10	11	12	13	14	15
Hidrátate Beber un vaso de agua antes de comer ayuda a tu hidratación y te mantiene satisfecho. Apunta a consumir entre 6 y 8 vasos al día.	Establece Límites Está bien decir "no" a aquello que no favorece tu bienestar.	 ¡Gracias a todos nuestros Veteranos!	Manejo del Estrés Practica la atención plena o la meditación. El estrés crónico puede debilitar la respuesta inmunológica.	Vive Bien, Trabaja Bien Descarga el boletín mensual Live Well, Work Well para una receta deliciosa y excelentes consejos de salud.	Día Mundial de la Diabetes La diabetes afecta actualmente a 1 de cada 10 personas en el mundo. Encuentra información útil sobre cómo vivir con diabetes en nuestro blog.	Hábitos de Vida Evita fumar y limita el consumo de alcohol para fortalecer tu sistema inmunológico. El exceso de alcohol puede suprimir la respuesta inmunitaria.
16	17	18	19	20	21	22
Camina Después de Comer Da un paseo después de cenar en lugar de ir directo al sofá. Es una forma sencilla de sumar pasos y apoyar la digestión.	 Ejercita tu Mente En lugar de proponerte "leer más", comprométete a leer un capítulo o un número determinado de páginas cada día o semana.	Día Sin Gastos Planea no gastar dinero hoy. Practicar días sin gastos puede ayudarte a tener más flexibilidad en tu presupuesto.	Los pequeños cambios eventualmente suman grandes resultados.	Enfócate en la Nutrición Fortalece tu sistema inmunológico comiendo una mezcla de frutas y verduras: están llenas de vitaminas esenciales, antioxidantes y fibra.	 Sé Presente Limita el tiempo frente a pantallas o activa el modo "No Molestar" para estar presente, ya sea con tu familia, haciendo ejercicio o descansando.	Practica la Amabilidad Sorprende a un amigo o ser querido con un pequeño regalo sin motivo. Una tarjeta o una flor pueden alegrarle el día... ¡y también el tuyo!
23	24	25	26	27	28	29
Domingo de Sopa Prepara tu sopa favorita para tener comidas fáciles durante toda la semana. ¡Te lo agradecerás después!	Cada día estamos al borde de hacer pequeños cambios que pueden marcar una gran diferencia.	Sé Amable Contigo Mismo Practica la autocompasión. Trátate con la misma amabilidad y comprensión que ofrecerías a un amigo en una situación similar.	Agrega Verduras La próxima vez que prepares sopa, pasta o huevos revueltos, añade un par de puñados de verduras frescas picadas.	¡Feliz Día de Acción de Gracias!	Alivia el Estrés Las fiestas pueden ser alegres... y estresantes. Tómame tiempo para recargar energías. ¿Necesitas ayuda para empezar? Visita nuestro blog para ejercicios de respiración.	30  ¿Pesado después de Acción de Gracias? ¡Camina para activarte!