

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Septiembre

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	1 ¡Feliz Día del Trabajo!	2  Un Comienzo Saludable Este mes compartiremos consejos útiles para comer de forma más intuitiva. ¡Síguenos para aprender más!	3	4	5	6
7 Tómate un Momento Respira profundamente y pregúntate: “¿Tengo hambre de verdad o estoy aburrida o estresada?”	8 Sostenibilidad a Largo Plazo Elige planes alimenticios que puedas mantener a largo plazo. Pregúntate: ¿Es realista para mí?	9 ¡Hidrátate! Si sientes hambre, podrías estar deshidratada. Apunta a ocho vasos de agua al día.	10 Día Mundial para la Prevención del Suicidio Si tú o alguien que conoces está luchando con su salud mental, llama a la línea de prevención del suicidio al 988.	11 Día del Patriota Hoy y todos los días recordamos a las víctimas y sus familias del 11 de septiembre.	12 La salud no tiene talla—es un estado de bienestar.	13  Cambios Graduales La pérdida de peso sostenible se basa en la constancia—apunta a 1-2 libras por semana y enfócate en resultados duraderos.
14 Estar saludable es un logro que muchas personas olvidan celebrar.	15 Detente Antes de Estar Llena A mitad de tu comida, escucha a tu cuerpo. ¿Sigues teniendo hambre?	16 Boletín de Septiembre Nuestro boletín Vive Bien, Trabaja Bien ya está disponible. ¡Consúltalo en el blog de Vida Saludable!	17  Bueno vs. Malo Evita etiquetar los alimentos como “buenos” o “malos”—todos pueden formar parte de un estilo de vida equilibrado.	18 Considera Tus Necesidades Lo que funciona para una persona puede no funcionar para ti. Consulta siempre con un médico o dietista registrado antes de comenzar algo nuevo.	19 La Nutrición es Clave La alimentación intuitiva se basa en el equilibrio—eliminar grupos de alimentos puede causar deficiencias. Enfócate en la variedad y la nutrición.	20 Descanso y Relajación ¡Llegó el fin de semana! Programa tiempo para descansar y recargar energías para comenzar bien el lunes.
21 Zz Duerme Bien Tu cuerpo se recupera y se recarga mientras duermes. Intenta dormir al menos 7-8 horas cada noche.	22 Primer Día de Otoño ¡Dale la bienvenida a la nueva estación! Disfruta todo lo que el otoño tiene para ofrecer antes de que lleguen los meses fríos.	23 Tu cuerpo no es un problema que deba resolverse. Es tu hogar—trátalo con amabilidad.	24 Descubre la Satisfacción Elige alimentos que realmente te satisfagan, no solo que te llenen.	25 30 Minutos No necesitas pasar horas en el gimnasio—30 minutos de caminata, yoga o HIIT pueden marcar una gran diferencia.	26  Alternativas Saludables Restringir alimentos puede aumentar los antojos. Prueba opciones nutritivas como yogur griego con granola en lugar de helado.	27 Disfruta la Naturaleza El otoño está aquí—lleva tu rutina al aire libre con una caminata, paseo en bicicleta o estiramientos al aire fresco.
28 Mueve Tu Cuerpo ¿Te has movido este fin de semana? Solo 30 minutos de actividad pueden mejorar tu energía y estado de ánimo.	29  Día Mundial del Corazón Este día nos recuerda conocer nuestros números—presión arterial, colesterol y glucosa—para cuidar la salud del corazón.	30 Celebra Tu Progreso Septiembre ha terminado. ¡Es momento de revisar tu progreso y prepararte para octubre!				