

IA PARA TU SALUD ABRIL

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



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
			1	2	3	4
	HealthCheck360	@HealthCheck360	Seminario de Coaching ¡Únete hoy al Webinar de Coaching al mediodía (CT)! Aprende cómo la inteligencia artificial puede apoyar hábitos saludables en nutrición, actividad física y manejo del estrés.	Abril nos recuerda que el crecimiento comienza en que decides cuidarte.	 Minuto consciente Utiliza la IA para guiar un breve ejercicio de respiración o atención plena según tu nivel de estrés. Visita nuestro blog para conocer otro recurso.	Asistencia para planificar comidas Utiliza la IA para crear una cena saludable con lo que ya tienes en tu refrigerador; solo enumera tus ingredientes y preferencias alimentarias.
5	6	7	8	9	10	11
¡Feliz Pascua!	 Salud pública Da inicio a la Semana de la Salud Pública con una caminata rápida de 10 minutos durante tu hora de almuerzo.	Día Mundial de la Salud ¡Hoy es el Día Mundial de la Salud! Elige un hábito este mes para apoyar tu bienestar a largo plazo.	 Mes de la educación financiera Crea un presupuesto para hacer seguimiento de ingresos y gastos. Pide a la IA que identifique hábitos de gasto que podrían liberar dinero para lo que más te importa.	Entrenamiento de Fuerza El entrenamiento de fuerza ofrece grandes beneficios: toma unas mancuernas o cualquier objeto pesado que tengas en casa y agrégalo a tu rutina.	Pausa tecnológica Establece un límite de tiempo de pantalla hoy y respétalo para mejorar tu enfoque a lo largo del día.	Ayuda con la hidratación Lleva contigo una botella de agua para mantenerte hidratado. Propón recargarla un número determinado de veces durante el día.
12	13	14	15	16	17	18
Reflexiona y reinicia Utiliza el día de hoy para prepararte para otra semana exitosa, sea cual sea tu definición de éxito.	Movimiento de lunes Da un paseo durante tu almuerzo; el movimiento aumenta la energía y la productividad.	 Snacks inteligentes Pide a la IA ideas de refrigerios altos en proteína o fibra basadas en los alimentos que ya disfrutas.	Revisión de mitad de mes Revisa tus metas del mes; pequeños ajustes pueden marcar una gran diferencia.	Fitness con IA Utiliza la IA para generar un entrenamiento según tu nivel físico, el tiempo disponible y tus objetivos (fuerza, cardio o flexibilidad).	Respiración profunda Tómame un momento para pausar y disfrutar de un ejercicio de respiración de 3 minutos que ayude a reducir el estrés. El Coach Trent tiene un excelente video guiado en nuestro sitio web para acompañarte.	 Día sin gastos Rétate a no gastar dinero hoy; la conciencia financiera fortalece la confianza económica.
19	20	21	22	23	24	25
 Contribuye a tu comunidad Es la Semana Nacional del Voluntariado; busca una causa local para apoyar esta semana.	Estimula tu mente Establece el objetivo de aprender algo nuevo; los desafíos mentales apoyan la salud cerebral. Utiliza la IA para generar ideas según tus intereses.	Pausa en la naturaleza Intenta pasar al menos 5 minutos al aire libre cada día; la luz solar mejora el estado de ánimo y la energía.	Día de la Tierra Únete a una limpieza comunitaria o simplemente recoge basura durante tu caminata.	 Enfoque en la fibra Utiliza la IA para identificar formas sencillas de agregar más fibra a las comidas que ya consumes, como cambios en el desayuno o complementos simples.	Da un paso más Aumenta tu conteo de pasos estacionando más lejos o usando las escaleras.	Tiempo para voluntariado Cierra la Semana del Voluntariado dedicando tiempo a una causa que valores.
26	27	28	29	30		
Depuración digital Elimina aplicaciones que no utilizas para una experiencia móvil más limpia y enfocada. Mejor aún: organiza tus aplicaciones en carpetas para una apariencia más ordenada.	No tienes que ser perfecto; solo constante.	Mentalidad financiera Revisa tus patrones de gasto; la conciencia impulsa la mejora.	 Pausa para estirarte Pide a la IA una rutina de estiramientos de 5 minutos para el escritorio que ayude a aliviar la tensión en cuello, espalda o caderas.	Resumen saludable Utiliza la IA para resumir tus hábitos del mes y sugerir un pequeño cambio que te ayude a mantener el impulso.		