










CORAZÓN Y ESFUERZO Febrero

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1  Nuevo mes, nuevas metas ¡Un nuevo mes es el momento perfecto para reiniciar tus objetivos! Escríbelos para ayudarte a dar seguimiento a tu progreso.	2 Lunes de motivación ¡Comienza la semana con fuerza—no te saltes tu entrenamiento! ¿Sin tiempo después del trabajo? Da un paseo durante tu hora de almuerzo.	3 Tu corazón es el motor de la vida—el ejercicio es el combustible que lo mantiene fuerte.	4 Webinar de Coaching ¡Aún estás a tiempo de registrarte para el seminario de hoy a las 12 p.m. CT! Exploraremos cómo las actividades cardiovasculares fortalecen tu corazón y mejoran tu bienestar.	5  Impulsa tu salud mental El cardio activa sustancias químicas que te hacen sentir bien, mejoran el ánimo y la concentración, y ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.	6 Día de vestir de rojo Según los CDC, las enfermedades cardíacas representan 1 de cada 5 muertes. Hoy, crea conciencia usando el color rojo.	7 Entrenamiento de fin de semana No dejes que tu rutina se pierda el fin de semana. Muévete durante 30 minutos hoy. ¡Te alegrarás de hacerlo!
8 Reflexión dominical Tómame un tiempo hoy para reflexionar sobre tus metas. ¿Qué te gustaría lograr esta semana?	9 Lunes de motivación ¡Empieza la semana con el pie derecho! Prepara tus comidas, haz ejercicio o sal a caminar, y elige una forma saludable de reiniciar para los días que vienen.	10  Descansa bien Dormir es fundamental para mantenerte en el camino hacia tus objetivos de salud. Procura dormir entre 7 y 8 horas cada noche.	11 Fortalece tu corazón El cardio fortalece tu corazón y mejora el flujo sanguíneo, reduciendo la frecuencia cardíaca en reposo y aumentando la circulación y la función pulmonar con el tiempo.	12 Elige granos integrales Sustituye los granos refinados por integrales como arroz integral, avena y trigo entero. Contienen más fibra y nutrientes.	13 Reduce tu presión arterial El cardio regular ayuda a disminuir la presión arterial, aumenta el HDL (colesterol bueno) y reduce el LDL (colesterol malo), favoreciendo la salud del corazón.	14  ¡Feliz Día de San Valentín!
15 Boletín mensual ¡Ya está aquí el boletín "Vive Bien, Trabaja Bien" de febrero! Descarga tu copia hoy.	16  Planifica para el éxito Evita la pregunta "¿Qué hay para cenar?" dedicando tiempo hoy a planificar las cenas de la semana. ¡Consulta una nueva receta en nuestro blog!	17 Elige la amabilidad Celebra el Día de la Amabilidad Aleatoria haciendo algo amable por un amigo o un desconocido hoy.	18 Impulso a mitad de semana ¿Necesitas energía a mitad de semana? Llama a un amigo para almorzar o date el gusto con tu cena favorita esta noche.	19  Grasas saludables ¡Las grasas saludables en aguacates, nueces y aceite de oliva son heroínas del corazón! Eliminan el colesterol malo y mantienen tu corazón sano.	20 Hidrátate Comienza tu día con 8 oz. de agua para adelantarte a tu consumo diario y activar tu metabolismo.	21 Cambios simples ¿Comiendo fuera este fin de semana? Sustituye las papas fritas por una ensalada o verduras frescas para una opción más saludable.
22  Disfruta el camino Pon tu podcast o playlist favorita y sal a caminar. ¡El aire fresco y el movimiento extra harán maravillas!	23 ¡Come pescado! Una dieta rica en ácidos grasos omega-3 puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas. Agrega una receta con pescado a tu menú esta semana.	24  Planifica con anticipación Regístrate AHORA para nuestro seminario web de marzo. Aprenderás a identificar alimentos convenientes y nutritivos que apoyan tu salud sin sacrificar tiempo ni sabor.	25 La comida es combustible Asegúrate de que tu dieta incluya proteínas, grasas saludables y carbohidratos para mantenerte con energía durante la semana.	26 Escríbelo Una de tus mejores herramientas de bienestar es un diario. Lleva un diario de gratitud para cultivar la positividad en tu vida.	27  Haz seguimiento a tu progreso Usa una app de fitness o un reloj inteligente para monitorear tiempo, distancia y frecuencia cardíaca. ¡Celebra tus logros para mantenerte motivado!	28 ¡Come nueces! Los frutos secos están llenos de grasas saludables, proteínas y fibra. Agregarlos a tu dieta puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Visit our blog to stay up to date with the latest from HealthCheck360!

HealthCheck360 @HealthCheck360