

OBJETIVOS & TAREAS PENDIENTES



HEALTHCHECK360

06 DE JUNIO

Vida Fresca & de Temporada

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado
	 <p>1 Cambio de Temporada Agregue hoy a sus comidas un alimento de temporada, como bayas, pepino o verduras de hoja verde.</p>	<p>2 Cardio al Aire Libre Dé una caminata rápida al aire libre durante 20 minutos, a un ritmo que eleve su frecuencia cardíaca.</p>	 <p>3 Comer con Propósito ¡Acompáñenos en el seminario web de hoy a las 12:00 p. m. CT! Hablaremos sobre alimentos frescos y de temporada. ¡Lo esperamos!</p>	<p>4 Revisión de Gastos Evalúe sus suscripciones que no utiliza. Cancele o pause una y destine ese dinero a ahorros u otros pagos.</p>	<p>5 Visita al Mercado Visite un mercado de agricultores este fin de semana y compre una fruta o verdura local que nunca haya cocinado antes.</p>	<p>6 Agua con Sabor ¿Le cuesta tomar agua? Agregue limón, menta o bayas y beba al menos 24 oz hoy.</p>
<p>7 Reinicio de Estiramiento Estire pantorrillas, caderas y hombros durante 5 minutos al despertar o antes de dormir.</p>	<p>8 Alimentación Consciente Practique la atención plena al comer. Consuma una comida sin pantallas y mastique cada bocado al menos 10 veces.</p>	<p>9 Día Nacional de Preparación de Comidas ¡Celebre preparando dos almuerzos o refrigerios fáciles de llevar para la semana laboral!</p>	<p>10 Enfoque en la Fuerza Los ejercicios con peso corporal son muy beneficiosos. Realice 3 series de sentadillas o flexiones.</p>	 <p>11 Comida Económica Desafíese a planear una cena con un costo menor a \$5 por porción usando ingredientes de temporada.</p>	<p>12 Objetivo de Color Prepare un plato con al menos cuatro colores distintos de frutas o verduras para una comida balanceada.</p>	<p>13 Nueva Receta Prepare una nueva receta de verano usando la parrilla, sin cocción o ingredientes frescos. ¡Visite nuestro blog!</p>
<p>14 Día Mundial del Donante de Sangre Si puede, done sangre o programe una cita hoy.</p>	<p>15 Creador de Hábitos Elija un hábito saludable, como agregar verduras a cada comida, y practíquelo diariamente por 7 días.</p>	<p>16 Caminata Post-Comida Caminar 10 minutos después de su comida principal ayuda a la digestión. ¡Póngase en movimiento!</p>	<p>17 Descanso Mental Tome un descanso de 15 minutos sin pantallas ni distracciones. Salga al aire libre o estírese.</p>	<p>18 Compra Inteligente Elegir marcas de la tienda o productos de temporada puede reducir su gasto en el supermercado.</p>	<p>19 Conmemoramos Juneteenth.</p>	 <p>20 Comparte tu Plato Tome una foto de una comida colorida y equilibrada y compártala con sus compañeros para inspirarse.</p>
<p>21 Feliz Día del Padre</p>	<p>22 Oficialmente Verano ¡Feliz primer día del verano! Salga al aire libre hoy para aprovechar la vitamina D.</p>	<p>23 Mejore su Refrigerio Reemplace un dulce de la tarde por fruta con proteína o grasa saludable, como manzana con mantequilla de maní.</p>	 <p>24 Revisión Muscular Agregue bandas de resistencia o pesas a uno de sus entrenamientos esta semana.</p>	<p>25 Minuto de Calma Practique respiración en caja durante 3 minutos: inhale 4, sostenga 4, exhale 4.</p>	<p>26 Aumente la Fibra Todos podemos beneficiarnos de más fibra. Agregue frijoles, lentejas o granos integrales a una comida hoy.</p>	<p>27 Planifique el Equilibrio Programe una actividad activa y una de descanso este fin de semana. Camine o lea al sol.</p>
<p>28 Reflexión de Progreso ¿De qué logro se siente orgulloso este mes? Revisarse ayuda a mantenerse enfocado en sus metas.</p>	 <p>29 Preparación para Dormir Apague las pantallas 30 minutos antes de dormir para lograr un descanso más reparador.</p>	<p>30 Continúe el Hábito Anote un logro de salud de este mes y continúe con él el próximo mes o mejórello.</p>				

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

