

NUTRICIÓN Marzo

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



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1 ¡Nuevo mes, nuevo comienzo!	2  Día de la Lectura en América Dedicar tiempo a leer o compartir tu recomendación de libro favorita con un amigo para celebrar el Día de la Lectura en América.	3 Seamos Amigos Síguenos en redes sociales para recetas saludables, historias de éxito reales y motivación para alcanzar tus metas.	4 Seminario de Coaching Acompáñanos hoy a mediodía (CT) en nuestro seminario GRATUITO sobre cómo elegir alimentos nutritivos y convenientes.	5  Primero, Hidrátate Cuando tengas prisa, bebe un vaso de agua antes de elegir un refrigerio. La hidratación ayuda a reducir antojos y mejora la concentración.	6 Frutas y Verduras Portátiles Ten a mano manzanas, zanahorias pequeñas, clementinas o arvejas dulces. Son fáciles de transportar y no requieren preparación.	7 Intercambio Inteligente Cambia el pan blanco por pan 100% integral para agregar más fibra a tu alimentación.
8 Adelanto de Primavera ¡No olvides adelantar tus relojes! Recuerda que “pierdes” una hora, así que acuéstate más temprano esta noche.	9 Semana de Concientización del Sueño Esta semana, dedica tiempo a registrar tu sueño para mejorar tus hábitos y sentirte más descansado.	10 Opciones en el Auto-servicio En días ocupados, elige alimentos a la parrilla en lugar de fritos; acompaña con ensalada en vez de papas fritas, y prefiere agua en lugar de refrescos.	11  No Te Saltes el Desayuno Comienza tu día con un desayuno nutritivo. ¿Poco tiempo? Prepara bocaditos de huevo para una opción rápida y rica en proteína.	12 Boletín Mensual ¡El boletín “Vive Bien, Trabaja Bien” de marzo ya está en nuestro blog! Encuentra consejos saludables y una nueva receta para probar hoy.	13 La nutrición inteligente no requiere más tiempo, solo decisiones intencionales.	14  Bienestar Financiero Prepárate para los viajes de verano guardando una pequeña cantidad de cada cheque de pago. ¡Casi no notarás la diferencia!
15  Dieta Balanceada Llena tu plato con frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales; intenta limitar los azúcares añadidos, las grasas saturadas y el sodio.	16 Productos de Temporada Las frutas y verduras de temporada son más económicas y frescas. ¡Visita los mercados locales para obtener buenas ofertas!	17 ¡Feliz Día de San Patricio!	18 Fibra Primero La fibra ayuda a mantenerte lleno/a por más tiempo. Elige wraps integrales, tazas de avena o frutas con cáscara para energizar tu día.	19 Preparación de Batidos Licúa una vez y disfruta dos veces. Prepara un batido más grande y guarda la mitad para el día siguiente.	20  Pisa con Primavera ¡Hoy es el primer día de primavera! Sal a dar un paseo largo y disfruta del aire fresco.	21 Mantente Hidratado Asegúrate de beber suficiente agua diariamente para ayudar a tus riñones a eliminar desechos y reducir el riesgo de cálculos o infecciones.
22 Aumenta tus Pasos Incrementa tus pasos este fin de semana llevando a tu familia al parque o dando un paseo con tu perro. ¡Apreciarán el tiempo juntos!	23 Un poco de planificación hoy puede impulsar un día completo de mejores decisiones.	24 Salud Mental ¿Te sientes abrumado/a? Está bien tomar un descanso. Si necesitas hablar, llama o envía un mensaje al 988, la línea de ayuda en crisis.	25  Proteínas Prácticas Las opciones rápidas no tienen que ser pobres en nutrientes. Combina proteínas portátiles—como queso en tiras, yogur griego o nueces—con fruta para energía equilibrada.	26 Adiós a las Dietas Las dietas de moda no duran. Pequeños cambios, como agregar frutas y verduras a cada comida, son más fáciles de mantener a largo plazo.	27 Hazlo un Hábito Incorporar actividad física en tu rutina diaria ayuda a crear hábitos saludables. Si lo programas, no lo saltes.	28 Comidas Conscientes Si estás muy ocupado/a para un almuerzo completo, apunta a mini comidas balanceadas cada 3–4 horas: proteína + producto fresco + grano integral.
29 Seminario de Coaching de Abril Prepárate para abril registrándote hoy en nuestro seminario GRATUITO del 1 de abril.	30 Compra en el Perímetro Los pasillos exteriores del supermercado tienen productos frescos, lácteos, carnes y granos integrales: opciones más saludables que los alimentos procesados de los pasillos interiores.	31 Revisión del Mes ¡Llegaste al final de marzo! Tómame un momento para reflexionar y establecer nuevas metas.	 HealthCheck360  @HealthCheck360			