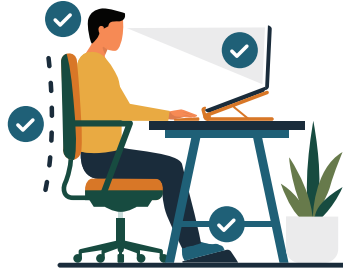


OBJETIVOS & TAREAS PENDIENTES

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



2026

10 DE OCTUBRE

Bienestar laboral

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
HealthCheck360 @HealthCheck360				1 Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama Use una prenda rosa este mes para crear conciencia y fomentar conversaciones sobre el cáncer de mama.	2 Pausa para Estirarse en el Escritorio Procure levantarse y estirarse cada hora. Pruebe hacer giros de hombros y estiramientos de cuello entre reuniones.	3 Intercambio de Refrigerios Saludables Cambie las papas fritas por rodajas de manzana con mantequilla de maní hoy para obtener energía duradera durante sus actividades del fin de semana.
	4 Minutos de Atención Plena Haga una pausa para tomar 3 respiraciones profundas antes de cada comida. Observe los sabores, las texturas y las señales de hambre mientras come.	5 Lunes de Motivación ¡Los pequeños pasos cuentan! Una caminata de 10 minutos durante el almuerzo puede aumentar su energía y mejorar su concentración durante la tarde.	6 Revisión de Hidratación Mantenga una botella de agua cerca y rellénela dos veces hoy para mantenerse hidratado y favorecer la concentración.	7 Seminario web de coaching Únete al seminario web de coaching de hoy al mediodía (CT) y aprenda estrategias prácticas para una jornada laboral más saludable.	8 Lectura Inteligente Aproveche el Mes de la Alfabetización en Salud como un recordatorio para revisar un documento de su plan de salud y conocer un beneficio nuevo.	9 Pausa para Potenciar el Cerebro Aléjese de las pantallas durante 10 minutos y disfrute del aire fresco para mejorar su concentración y claridad mental.
						10 Día Mundial de la Salud Mental
11 Movimiento de Domingo Salga a caminar, andar en bicicleta o hacer senderismo hoy. La actividad física al aire libre puede mejorar tanto el estado de ánimo como la condición física.	12 Ahorre para el Futuro Celebre el Día Nacional del Ahorro transfiriendo dinero a sus ahorros o, mejor aún, configurando un depósito recurrente en su cuenta de ahorros.	13 "Un día productivo comienza cuidando de la persona que realiza el trabajo."	14 Caminata Después del Almuerzo Realice una caminata rápida de 15 minutos después del almuerzo para favorecer la digestión y combatir el cansancio de la tarde.	15 Plato Colorido Agregue una verdura adicional a su almuerzo hoy. Pruebe pimientos, zanahorias o espinaca para obtener más nutrientes.	16 Momento de Gratitud Anote tres cosas que salieron bien hoy. La gratitud puede ayudar a fortalecer la capacidad de afrontar el estrés.	17 Revise si Hay Cambios Realice hoy un autoexamen de mama y familiarícese con lo que es normal para su cuerpo.
18 La Magia de la Preparación de Comidas Lave y prepare frutas y verduras para la semana para que las opciones saludables sean más fáciles y estén listas para consumir.	19 Mentalidad de Lunes Concéntrese en el progreso, no en la perfección. ¡Completar un hábito saludable hoy es una victoria que vale la pena celebrar!	20 Cuide su Postura Ajuste su espacio de trabajo y siéntese erguido. Una postura adecuada puede reducir las molestias en el cuello y la espalda.	21 "Su bienestar no está separado de su trabajo. Es lo que impulsa su mejor desempeño."	22 Impulso de Proteínas Incluya proteínas en el desayuno, como huevos o yogur griego, para ayudarlo a sentirse satisfecho por más tiempo.	23 Desafío de No Gastar Practique un Día Sin Gastos llevando su almuerzo y evitando compras no esenciales durante 24 horas.	24 Aventura de Otoño Visite un huerto de calabazas o disfrute de la recolección de manzanas este fin de semana para mantenerse activo al aire libre de una manera divertida.
25 Reinicio del Sueño Programe una alarma para la hora de acostarse esta noche y trate de dormir entre 7 y 9 horas para apoyar su bienestar general.	26 Camine y Converse Convierta su próxima llamada telefónica en una reunión caminando y agregue más movimiento a su día.	27 Descanso Sin Teléfono Pase su descanso sin pantallas. Estírese, converse con un compañero de trabajo o salga al exterior.	28 Energía para la Concentración Comience hoy con su tarea más importante para generar impulso y reducir el estrés laboral.	29 Hidratación Saludable Elija agua en lugar de bebidas azucaradas durante sus comidas de hoy y observe cómo se siente después.	30 Conexión Amistosa Comuníquese con un compañero de trabajo con quien no haya hablado recientemente y ayude a fortalecer las relaciones en el lugar de trabajo.	31 ¡Feliz Halloween!