

OBJETIVOS & TAREAS PENDIENTES



2026

09 DE SEPTIEMBRE

Alimentación Consciente

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 Inicio de Septiembre ¡Bienvenido a un nuevo mes! Revisa tus metas y objetivos. Escríbelos para mantenerte motivado y enfocado.	2 Seminario Web de Coaching Acompáñanos hoy a las 12:00 p. m. (CT) para aprender a reconectar con las verdaderas señales de hambre y saciedad.	3  Come con Color Agrega una fruta o verdura colorida a tu plato hoy. ¡Visita nuestro blog para descubrir una nueva receta!	4 Tómate un Momento para Estirarte Haz una pausa de 5 minutos entre reuniones para estirarte y ayudar a mejorar tu circulación y aumentar tu energía.	5 Tu Futuro es Importante Si te es posible, aumenta tu aportación para el retiro en un pequeño porcentaje cada año. ¡Los pequeños pasos generan grandes resultados con el tiempo!
6 Revisa tu Hidratación Mantén una botella de agua cerca y asegúrate de rellenarla durante el día para mantenerte hidratado y concentrado.	7  ¡Feliz Día del Trabajo!	8 Impulso de Proteína Incluye proteínas en tu desayuno, como huevos, yogur griego o mantequilla de nueces sobre una tostada. Estos alimentos pueden ayudarte a sentirte satisfecho por más tiempo.	9 Usa las Escaleras Evita el ascensor cuando sea posible. Algunos pasos adicionales durante el día pueden ayudar a fortalecer tu corazón.	10 Tú Importas Comunícate con un amigo, compañero de trabajo o ser querido. Una conversación atenta y sincera puede marcar una diferencia significativa.	11 Día de los Patriotas Dedica un momento para reflexionar y expresar gratitud por las personas que apoyan y fortalecen tu comunidad.	12 Descanso Mental Aléjate de todas las pantallas durante 10 minutos. Lee, estírate o disfruta del aire fresco.
13 Detecta tu Saciedad A la mitad de una comida, haz una pausa y presta atención a si ya te sientes cómodamente satisfecho antes de continuar.	14 CITA El progreso supera a la perfección. Una decisión saludable hoy puede generar impulso para un mejor mañana.	15 Cambio Saludable Sustituye hoy una bebida azucarada por agua mineral con gas saborizada con limón o frutos rojos.	16 Equilibra tu Presupuesto Revisa uno de tus gastos recurrentes y evalúa si continúa alineado con tus metas financieras.	17  Camina y Conversa Convierte una llamada telefónica en una reunión caminando y agrega más movimiento a tu día.	18 Hábito para un Envejecimiento Saludable Celebra el Mes del Envejecimiento Saludable incorporando ejercicios de fuerza a tu objetivo diario de actividad física.	19 Come sin Distracciones Intenta disfrutar cada comida sin televisión, teléfonos ni computadoras. Presta atención a los sabores y a tus señales de hambre y saciedad.
20 La Magia de la Preparación Lava y prepara tus frutas y verduras de inmediato para tener refrigerios saludables listos cuando aparezca el hambre.	21 Momento de Gratitud Escribe tres cosas por las que te sientas agradecido esta semana. La gratitud ayuda a fortalecer tu bienestar emocional.	22 Recibe el Otoño con Bienestar ¡Feliz primer día de otoño! Disfruta hoy de una fruta o verdura de temporada, como manzanas, calabaza o camote.	23 CITA Cuando disminuyes el ritmo y escuchas a tu cuerpo, la comida se convierte en nutrición, no en ruido.	24 Movimiento Consciente Dedica 30 minutos a una actividad física que disfrutes, ya sea bailar, estirarte o caminar.	25 Elige Refrigerios Inteligentes Combina carbohidratos con proteína para obtener energía duradera. Una excelente opción es una manzana con mantequilla de cacahuete.	26  Aventura al Aire Libre Sal a caminar y disfruta del clima otoñal. Observa los paisajes, sonidos y colores que te rodean.
Zz 27 Éxito al Dormir Programa un recordatorio para ir a dormir esta noche y procura mantener un horario de sueño constante durante toda la semana.	28 Diálogo Interno Positivo Reemplaza un pensamiento negativo por uno de apoyo. ¡Háblate a ti mismo como le hablarías a un buen amigo!	29 Desafío para la Salud del Corazón ¿Te sientes agotado de tu rutina de ejercicios? Prueba una actividad diferente, como yoga, ciclismo o una clase de acondicionamiento físico.	30 Celebra tus Logros Reflexiona sobre un hábito saludable que hayas practicado este mes y haz un plan para mantenerlo durante octubre.			

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

