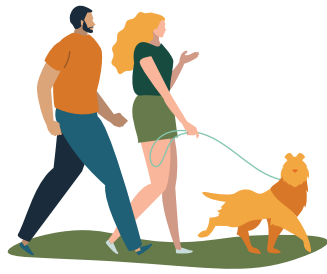


OBJETIVOS & TAREAS PENDIENTES



2026

08 DE AGOSTO

Longevidad y Movimiento

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

30

Preparación ligera de comidas

Facilita la próxima semana lavando y preparando vegetales con anticipación.

31



Termine Con Fuerza

Reflexiona sobre el mes de agosto y elige un hábito saludable que quieras continuar durante septiembre.



HealthCheck360



@HealthCheck360

1

Pequeños pasos para comenzar

Da inicio al Mes Nacional del Bienestar dando una caminata de 10 minutos después de cenar hoy.

2

Muévete con amigos

Planea una caminata o una sesión de ejercicio con un amigo hoy para obtener motivación adicional.

3

Cita

"El movimiento es medicina, especialmente cuando se practica todos los días."

4

El poder de la proteína

Agrega proteína a tu desayuno, como huevos o yogur, para fortalecer la salud de tus músculos.

5

Seminario web de coaching

Únete al seminario web de coaching de hoy al mediodía (CT) para aprender más sobre el ejercicio para la longevidad y la vitalidad. ¡Te esperamos!

6

La fuerza comienza ahora

¿Eres nuevo en el entrenamiento de fuerza? Comienza poco a poco con ejercicios usando tu propio peso corporal, como sentadillas y flexiones contra la pared.



7

Revisión financiera

Prepara algunas opciones de almuerzo y refrigerios para esta semana para ahorrar dinero en comidas fuera de casa y máquinas expendedoras.

8

Estírate

Dedica cinco minutos a estirar las caderas y los hombros para reducir la tensión y mejorar la movilidad.

9

Lee y relájate

Celebra el Día de los Amantes de los Libros leyendo entre 10 y 15 páginas de un libro nuevo para apoyar la salud cerebral.

10

Lunes de atención plena

Antes de comenzar a trabajar, haz una pausa y toma tres respiraciones profundas para calmar tu mente y mejorar tu concentración.

11

Impulsa tu equilibrio

Mejora tu estabilidad practicando el equilibrio y manteniéndote sobre un pie durante 20 segundos por cada lado.

12



Llena tu plato de color

Agrega al menos una verdura colorida a tu plato hoy para obtener más nutrientes y energía.

13

Mantente fuerte

Promueve tu longevidad completando dos sesiones de entrenamiento de fuerza esta semana.

14

Pausa de gratitud

Tómate un momento para escribir un logro positivo de esta semana y aumentar tu motivación.

15

Descansar también es productivo

Celebra el Día Nacional de la Relajación desconectándote y dedicándote tiempo para relajarte por completo.

16

Revisión de hidratación

Comienza la mañana con un vaso lleno de agua para apoyar la salud de las articulaciones y mantener tus niveles de energía.

17

Corrige tu postura

Presta atención a tu postura durante el día y siéntate erguido para reducir la tensión y la fatiga.

18

Ahorro en acción

Fortalece tu salud financiera transfiriendo una pequeña cantidad a tu cuenta de ahorros cada mes.

19

Caminata de mitad de semana

Despeja tu mente dando una caminata de 10 minutos entre tareas. ¡El aire fresco y la luz del sol te harán bien!

20

Cita

"Moverte hoy es una inversión en la vida que deseas para mañana."

21

Recarga tu recuperación

Después de realizar actividad física, consume una comida equilibrada con proteínas y carbohidratos para favorecer la recuperación.

22

Desintoxicación digital

Toma un breve descanso de las redes sociales y utiliza ese tiempo para leer, estirarte o relajarte.

23

Prepara tu sueño

Prepárate para la semana que viene acostándote 15 minutos más temprano esta noche.

24

Lunes de motivación

Recuerda que los pequeños movimientos diarios se acumulan y contribuyen a una buena salud a largo plazo.

25

Mejora tu flexibilidad

Aumenta tu movilidad estirando las caderas y los isquiotibiales mientras ves televisión esta noche.

26

Pasea al perro

Celebra el Día Nacional del Perro dando un paseo extra, ¡aunque tengas que pedir prestado un perro!

27



Sigue en movimiento

Priorizar tu salud, aunque sea por un solo día, es un paso positivo hacia el mantenimiento del bienestar durante toda la vida.

28

Momento financiero

Planifica una actividad gratuita o de bajo costo para el fin de semana, como una caminata o una visita a la biblioteca, para ahorrar dinero.

29

Impulso para el cerebro

Apoya la salud cerebral aprendiendo algo nuevo a través de un podcast, un artículo o un video corto.

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

