

Año Nuevo Saludable

Enero 2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
31	1 Escribe 5 razones para dar gracias.	2 Come 5 porciones de vegetales.	3 Camina 20 minutos.	4 Llama a amigos y ponte al día.	5 Desayuna saludable y balanceado.	6 Lee un capítulo de un libro.
7 Reflexiona tus metas y logros.	8 Haz un rompecabeza.	9 Haz tu lista de canciones favoritas.	10 Descansa, duerme 7 a 8 horas.	11 Organiza tu casa, reduce el estrés.	12 Pon en pausa el uso de las redes sociales.	13 Oye un "podcast" que te inspire.
14 Escribe una carta dando gracias.	15 Dibuja o pinta.	16 Prepara una receta nueva y nutritiva.	17 Practica un nuevo deporte o actividad.	18 Conecta con la naturaleza.	19 Planifica una merienda nutritiva.	20 Aprende técnicas de relajación.
21 Toma unos minutos de silencio y reflexión.	22 Establece límites. Di "no" cuando sea necesario.	23 Habla de tus emociones con alguien de confianza.	24 Haz algo que te haga feliz.	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Estas actividades son una guía y puedes adaptarlas a tus preferencias y necesidades.
Sigue las recomendaciones de tu equipo de profesionales de la salud.

¡Disfruta de un mes lleno de bienestar y paz!