



Click **HERE** and tell us your
Healthy Habit!

Escoger Una saludable Hábito de esto lista O Crea tu Propio

CUERPO

- 10,000 pasos por día
- 150-300 minutos de moderado o 75 – 150 min de vigoroso intensidad ejercicio por semana
- Agregar a Vegetal y Proteína a Todos Comida
- Paquete Hasta & Carrera a pie o Caminata Afuera 1x por semana- No Importar qué la clima es
- Disminuir cafeína
- Disminuir azúcar
- No Come Después 8 pm Durante la Semana
- Come a saludable desayuno
- Come colores de la arcoíris
- Eliminar tabaco utilizar (de fumar, vapear, sin humo tabaco)
- Eliminar Su #1 Indulgencia por la 21 días
- Ejercicio 150 minutos por semana
- Vamos sin carne 1 o más días por semana
- Hidratar-Beber 64 Onzas de Agua Diariamente
- Comida Deberes en la fin de semana- Almuerzo y Cena por la Semana
- Práctica balance ejercicios todos día
- Fortaleza capacitación 2-3 veces por semana
- Estirarse- 5-10 mín. por día- 3x por semana
- Pista Su Alimento Diariamente Usando a Computadora portátil o un aplicación (ex. Mi Aptitud física Camarada)
- Intentar a Nuevo Receta, Pasatiempo o Actividad
- Caminar diariamente

MENTE

- Desafío su cerebro con rompecabezas o juegos (ex. Junta juegos, crucigramas, sudoku)
- Conectar con a amigo o familia miembro usted no he visto o habló a en Un rato
- despejar o Organizar a Habitación o espacio-1 hora, 2x por semana
- Mejorar dormir calidad
- Hacer a Diariamente A Hacer Lista- Cruzar Apagado & Sentir Bueno acerca de su logros
- Práctica consciencia
- Reducir pantalla hora
- Dormir 7-9 horas cada noche
- Comienzo A Grupo Texto o Facebook Grupo con Familia o Amigos a Quedarse Conectado

ESPÍRITU

- Actitud de gratitud
- Meditar 10 minutos a día, x2 por semana
- Calmar Usted mismo por tomando 5 Profundo respiraciones, 3 X a lo largo de la día
- Cumplido Alguien Diariamente
- Diario Diariamente Qué Tú están Agradecido Para
- Risa Diariamente
- Llevar a cabo Aleatorio Hechos de bondad
- Sonrisa Cuándo Caminando en a Habitación
- Escribe a Agradecer Tú Nota a Alguien