



RETO DE REINICIO « RESET« CHALLENGE CUERPO

¡Construye tu Hábito Saludable y gana premios! Del 20 al 26 de febrero, cuando consigas un BINGO (5 en línea), participa para ganar la tarjeta de regalo semanal de \$50 en este enlace: bit.ly/3Gn4KuY

B

Haz tres planchas de 30 segundos durante las pausas publicitarias de tu programa de televisión favorito.

Prueba una nueva clase de ejercicios grupales en la Y (presencial o en línea en YMCA360).

Incorpora dos nuevas verduras en una comida esta semana.

Haz 30 sentadillas.

Apaga tu teléfono después del trabajo un día de esta semana.

I

Prepara una cena saludable con una receta de YMCA360.

Visita la Y tres o más veces esta semana (presencial o en línea en YMCA360).

Da 12,000 pasos tres días a la semana.

Llama a un amigo con el que hace tiempo que no hablas.

Lleva tu almuerzo al trabajo tres veces esta semana.

N

Lee al menos dos capítulos de un libro nuevo.

Realiza dos actos de bondad al azar.

¡ESPACIO LIBRE!
¡ERES LO MÁXIMO!

Participa en una clase de HIIT en la Y (presencial o en línea en YMCA360).

Acuéstate una hora antes.

G

Sal a trotar de 15 a 20 minutos.

Levántate y estírate cada 30 minutos durante la jornada laboral.

Realiza dos clases virtuales de fitness en YMCA360.

Escribe en un diario cinco cosas por las que estás agradecido.

Realiza una clase de Silver & Fit en YMCA360.

O

Medita 10 minutos antes de acostarte.

Sustituye una pausa para tomar café por una pausa para tomar agua.

Escribe dos afirmaciones positivas.

Haz 30 saltos de tijera.

Levántate una hora antes.

Las actividades se pueden modificar para adaptarse a sus habilidades.