

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Observancias nacionales de la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de Gratitud Mes estadounidense de la diabetes Mes de la Herencia Nativa Americana 2 Día Nacional de Concienciación sobre el Estrés 13 Día Mundial de la Bondad 		<p>1 Día de los Muertos Honra a tus familiares tomándote un minuto consciente y piensa en las cosas que aprendes de ellos. Haga clic en el enlace de arriba para aprender más sobre esta tradición.</p>	<p>2 Plan de viaje seguro Durante la temporada navideña, asegúrese de tener un plan de seguridad cuando viaje. Mira este video para ideas Átese uno por seguridad</p>	<p>3 Paseo por la naturaleza Salga a caminar por la naturaleza al aire libre y establezca afirmaciones/mantras positivos para el mes..</p>	<p>4 Cuatro-flexibilidad Complete los siguientes cuatro ejercicios de flexibilidad durante 10 a 30 segundos cada uno. Repita cuatro veces cada uno: Figura Cuatro, Figura Cuatro Sentado, Cuello en Cuatro Vías y IYTW.</p>	<p>5 Día Nacional de Jugar al Aire Libre Tome aire fresco hoy y juegue afuera durante 30 minutos..</p>
<p>6 Juegos de patio trasero Encuentre un juego de patio para jugar, como cornhole, ladder gold, can jam, etc. e invite a un amigo o familiar a jugar.</p>	<p>7 Mes Nacional de Concientización sobre la Epilepsia Comprender las convulsiones durante el Mes Nacional de Concientización sobre la Epilepsia lo ayudará a saber qué hacer en caso de que sus compañeros de clase experimenten una</p>	<p>8 10 para el martes 10X Saltos de tijera 10X Flexiones 10X Abdominales 10X Superhombres 10X Sentadillas (Repetir, 2 o 3 veces)</p>	<p>9 Mes estadounidense de la diabetes Es el Mes de la Diabetes en los Estados Unidos. Utilice este enlace para comprender la diabetes y las personas que viven con ella en su comunidad.</p>	<p>10 Mensaje de gratitud Envía mensajes a las personas que estás agradecido de tener en tu vida.</p>	<p>11 Día de los veteranos Cree su propia rutina de flexibilidad militar para los principales grupos musculares y compártala con un veterano hoy.</p>	<p>12 Desafío de acondicionamiento físico Pruebe estas pruebas de aptitud muscular y vea si puede completar: 60 sentadillas en 60 segundos, salto de longitud de su altura y una flexión de brazos cada dos segundos durante un minuto.</p>
<p>13 Día Mundial de la Bondad Escríbele a alguien una carta, correo electrónico o mensaje de texto haciéndole saber cómo te inspiró</p>	<p>14 Atención plena disposicional Elige uno de estos ejemplos de Atención plena disposicional y practícalo hoy</p>	<p>15 10 para el martes 10X Tablones 10X Sentadillas 10X Burpees 10X Flexiones 10X Estocadas (Repetir, 2 o 3 veces)</p>	<p>16 Prueba Cinco Prueba estos cinco ejercicios conscientes</p>	<p>17 Gran humo americano Gran humo americano Beneficios para la salud de dejar de fumar</p>	<p>18 Flexibilidad mental Pruebe uno de estos 10 consejos de flexibilidad mental hoy</p>	<p>19 Compañero de entrenamiento Encuentre un compañero de entrenamiento y vea si puede hacer sentadillas en pareja, empujar y tirar en pareja y abdominales en pareja. Haz un seguimiento de cuántos podrías hacer.</p>
<p>20 Restablecer el domingo Pasa todo el día sin usar un teléfono</p>	<p>21 Visualización Visualiza tu éxito hoy cuando hagas ejercicio. ¡Mírate a ti mismo logrando tus objetivos!</p>	<p>22 Gratitud Haz una lista de 3 cosas por las que estás agradecido. Si es una persona, díselo.</p>	<p>23 Mes de concientización sobre el cáncer de pulmón Durante el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Pulmón, aprenda algo revelador Datos sobre el cáncer de pulmón</p>	<p>24 Día Nacional del Historial de Salud Familiar En Acción de Gracias, tómese un tiempo para crear un retrato de historia familiar</p>	<p>25 Entrenamiento despues del Día de Acción de Gracias Manténgase activo durante 30 minutos hoy y asegúrese de estirar cuando termine</p>	<p>26 Fuerza mental ¿Cuál de estas fortalezas mentales tienes? Comparte tu fuerza mental hoy</p>

<p>27 Reflexión Encuentra un momento de paz y reflexiona sobre el mes.</p>	<p>28 Gratitud en tu actitud Pon algo de gratitud en tu actitud. Pruebe uno de estos 10 consejos</p>	<p>29 Dando el martes Hay múltiples formas de dar. Usa tu habilidad física para ayudar a alguien a realizar una tarea extenuante. Ej.: rastrillar hojas, mover cajas, pasear a un perro, etc.</p>	<p>30 Mes Nacional de la Piel Saludable Estos son algunos consejos para el cuidado de la piel en el Mes Nacional de la Piel Saludable</p>		<p>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones. Imágenes de yoga de www.forteyoga.com</p>
---	---	--	--	--	---