

Verano y fortalecimiento: junio - julio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Lunes de movimiento	Martes de hidratación	Miércoles de bienestar	Jueves de pruebas	Viernes de buenas vibras	Sábado de sol	Domingo de relajación
8 Muévase durante 20 minutos	9 Beba 64 oz de agua	10 Haga 10 respiraciones abdominales	11 Hoy pruebe una receta nueva	12 Planee algo divertido para el fin de semana	13 Haga una caminata al aire libre	14 Haga yoga, estiramientos o meditaciones
15 Muévase durante 20 minutos	16 Agregue fruta al agua	17 Relájese durante 5 minutos	18 Hoy tome un camino diferente (al trabajo, al entrenamiento, etc.)	19 Hoy llame a un amigo	20 Dedique tiempo a la jardinería o al contacto con la tierra	21 Lea por placer
22 Muévase durante 20 minutos	23 Hoy coma 3 porciones de vegetales	24 Párese y estírese cada hora	25 Intente comunicarse con alguien con quien no habla hace tiempo	26 Mire algo divertido	27 Controle la fecha de vencimiento del protector solar que tiene en casa	28 Hoy tómese tiempo para preparar la comida

Lunes de movimiento
Comience a moverse: solo 20 minutos hacen la diferencia

Martes de hidratación
Nutra su cuerpo con agua y alimentos integrales

Miércoles de bienestar
Reinicie su mente con descanso y reflexiones

Jueves de pruebas
Salga de la rutina: pruebe algo nuevo

Viernes de buenas vibras
Levante su estado de ánimo: conéctese, ríase y contagie alegría

Sábado de sol
Aproveche el sol y disfrute al aire libre

Domingo de relajación
Descanse, recargue energías y prepárese para la semana

Calendario de motivación diaria

Verano y fortalecimiento: junio - julio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Lunes de movimiento	Martes de hidratación	Miércoles de bienestar	Jueves de pruebas	Viernes de buenas vibras	Sábado de sol	Domingo de relajación
29 Muévase durante 20 minutos	30 Hoy prepare o beba un batido	1 Pase 1 hora sin usar pantallas	2 Pruebe una actividad nueva al aire libre	3 Realice un acto de bondad al azar	4 Coma una comida al aire libre	5 Hoy dedique tiempo a relajarse
6 Muévase durante 20 minutos	7 Hoy evite las bebidas azucaradas	8 Acuéstese más temprano	9 Pruebe una ruta diferente para caminar al trabajo o a casa	10 Hoy tómese un descanso para bailar o escuchar música	11 Planee una visita al mercado de agricultores	12 Haga un plan para la semana
13 Muévase durante 20 minutos	14 Beba 64 oz de agua	15 Hoy pruebe escribir en su diario o escribir algo en algún momento del día	16 Hoy pruebe un pasatiempo nuevo	17 Pase tiempo con un amigo o un ser querido	18 Tome una foto veraniega	19 Prepare su ropa para mañana
20 Muévase durante 20 minutos	Nombre: _____ Correo electrónico: _____ Edad: _____ N.º de teléfono: _____					Total de días completados: _____