



# Mayo es el Mes de la Salud Mental

## Calendario diario de ejercicios

El movimiento regular tiene un impacto significativo en la salud mental. A continuación, encontrará un calendario con ejercicios de bajo impacto que no requieren equipo. Registre sus sentimientos después de cada ejercicio diario. Comience con metas pequeñas y aumente la duración, la frecuencia y la intensidad gradualmente.

			<b>1</b> Hacer una caminata en la naturaleza ☹️ 😐 😊	<b>2</b> Hacer yoga ☹️ 😐 😊	<b>3</b> Hacer una plancha de 1 minuto ☹️ 😐 😊	<b>4</b> Salir a caminar ☹️ 😐 😊
<b>5</b> Hacer 15 sentadillas ☹️ 😐 😊	<b>6</b> Subir 5 tramos de escaleras ☹️ 😐 😊	<b>7</b> Hacer 5 flexiones ☹️ 😐 😊	<b>8</b> Salir a caminar ☹️ 😐 😊	<b>9</b> Estirar durante 15 minutos ☹️ 😐 😊	<b>10</b> Salir a correr ☹️ 😐 😊	<b>11</b> Bailar durante 15 minutos ☹️ 😐 😊
<b>12</b> Hacer una plancha de 1 minuto ☹️ 😐 😊	<b>13</b> Estirar durante 15 minutos ☹️ 😐 😊	<b>14</b> Hacer una caminata en la naturaleza ☹️ 😐 😊	<b>15</b> Hacer 15 saltos de tijera ☹️ 😐 😊	<b>16</b> Hacer 15 sentadillas ☹️ 😐 😊	<b>17</b> Hacer yoga ☹️ 😐 😊	<b>18</b> Salir a correr ☹️ 😐 😊
<b>19</b> Dar un paseo largo ☹️ 😐 😊	<b>20</b> Bailar durante 15 minutos ☹️ 😐 😊	<b>21</b> Hacer 15 saltos de tijera ☹️ 😐 😊	<b>22</b> Salir a correr ☹️ 😐 😊	<b>23</b> Hacer 15 abdominales ☹️ 😐 😊	<b>24</b> Subir 5 tramos de escaleras ☹️ 😐 😊	<b>25</b> Hacer 15 saltos de tijera ☹️ 😐 😊
<b>26</b> Estirar durante 15 minutos ☹️ 😐 😊	<b>27</b> Hacer una caminata en la naturaleza ☹️ 😐 😊	<b>28</b> Hacer 15 estocadas ☹️ 😐 😊	<b>29</b> Hacer yoga ☹️ 😐 😊	<b>30</b> Salir a caminar ☹️ 😐 😊	<b>31</b> Hacer 15 sentadillas ☹️ 😐 😊	



Escanee el código QR para visite su sitio web para miembros para obtener más información.

