



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.

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



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

