

Ajuste sus metas al tamaño correcto

El nuevo año es un excelente momento para renovar su rutina de ejercicios: el éxito vendrá de establecer metas realistas. Asegurarse de que sus metas tengan el tamaño adecuado fomenta hábitos saludables que perduran, en lugar de desvanecerse rápidamente. Los cambios pequeños y constantes se suman a grandes logros a largo plazo.

Desafíos

Estírese antes o después del trabajo

Monitoree sus pasos diarios

Realice entrenamiento de fuerza dos veces por semana

Enero

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Ame su corazón

Su corazón trabaja arduamente por usted cada día; demuéstrole su amor a cambio. Una alimentación saludable y el movimiento regular pueden fortalecer su corazón y reducir su riesgo de enfermedades cardíacas. Incluso pequeñas elecciones diarias, como agregar fibra o salir a caminar, marcan una diferencia duradera para su salud.

Desafíos

Haga que uno de sus refrigerios diarios sea una fruta o un vegetal

Muévase durante 30 minutos al día: ¡salga a caminar o haga una pausa para bailar!

Aprenda cómo obtener más fibra en su dieta



Febrero

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Suba de nivel

¿Está enfocándose en lo que aún le falta por hacer y pasando por alto los grandes y pequeños logros que ha alcanzado en su vida? Aproveche la oportunidad para celebrar esos logros y reflexionar sobre lo increíble que es y el progreso que ha logrado. Y cuando esté listo para el siguiente paso y necesite motivación para comenzar, ¡recuerde usar su beneficio de Coaching de Vida a través de EFR!

Desafíos

Escriba logros pasados

Identifique una meta para este mes

Practique algo que desee mejorar

Use su beneficio de
Coaching de Vida a
través de EFR



Marzo						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

En forma financiera

El dinero es una de las mayores fuentes de estrés, pero aplicar algunos hábitos inteligentes puede aliviar la presión. Dedique tiempo a revisar sus gastos y metas de ahorro. Use el beneficio de Consulta Financiera de EFR para acceder a calculadoras, kits de herramientas y hojas de trabajo financieras. Encontrará esos recursos aquí.

Desafíos

Use las calculadoras financieras disponibles a través de su Programa de Asistencia al Empleado (EAP)

Revise sus gastos recurrentes en suscripciones

Verifique sus asignaciones y proyecciones de jubilación



Abril

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Impulse su cerebro

Conocemos los beneficios físicos del ejercicio, como la pérdida de peso, la disminución de la presión arterial y el aumento de masa muscular, pero también existen beneficios mentales. ¡Incluso breves ráfagas de actividad física pueden reducir los síntomas de ansiedad y depresión, mejorar el sueño y aumentar su capacidad cerebral!

Desafíos

Haga ejercicio con un amigo o una mascota

Salga a caminar después del trabajo

Estírese antes de dormir

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Comience con energía

Empiece el día con una alimentación saludable eligiendo un desayuno que le brinde energía para todo el día. Asegúrese de incluir alimentos con proteína y fibra y recuerde hidratarse en la mañana. El desayuno es la comida más importante del día, ¡y elegir sabiamente puede mantenerlo con energía y concentración!

Desafíos

Beba un vaso de agua en la mañana

Consuma una porción de frutas o vegetales con su desayuno

Incluya una fuente de proteína (huevos, yogur, requesón, avena, mantequilla de maní, etc.) en el desayuno

Junio

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Conéctese con los demás

La vida se navega mejor cuando se cuenta con apoyo. Mantener conexiones consistentes con familiares, amigos y colegas mejora el bienestar de todos. Dedique este mes a enfocarse en cultivar y fortalecer conexiones significativas.

Desafíos

Salga a caminar con un amigo

Comparta fotos o recuerdos con un amigo para revivir momentos divertidos

Julio

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Restablezca y renueve

A medida que el verano llega a su fin, es un momento perfecto para restablecer su rutina. Hábitos simples, como establecer horarios regulares de sueño, planificar comidas o realizar pequeñas tareas, crean estructura, reducen el estrés y aumentan la productividad.

Desafíos

Establezca una hora fija para dormir y despertarse (¡incluso los fines de semana!)

Cree un plan de comidas semanal

Complete una tarea pequeña (lavar los platos, la ropa, quitar el polvo, trabajar en el jardín) cada día

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Listo, preparado, concéntrese

Las distracciones están por todas partes, pero desarrollar concentración es posible si establece pequeñas intenciones cada día. Ya sea que esté tratando de completar un proyecto en el trabajo o concentrarse en una película, ser intencional con sus prioridades le ayudará a alcanzar el éxito.

Desafíos

Ponga su teléfono en modo “No molestar” durante dos horas al día

Identifique tres “tareas imprescindibles” cada día

Despeje su espacio de trabajo

Septiembre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Amplíe su paladar

Ser selectivo con la comida es un hábito que puede comenzar en la infancia y continuar en la adultez. Probar alimentos nuevos o dar un giro saludable a un platillo favorito mantiene las comidas interesantes y nutritivas. ¡Nunca es demasiado tarde para explorar nuevos alimentos o recetas!

Desafíos

Pruebe un alimento nuevo

Reintroduzca un alimento que no le gustaba cuando era niño

Pruebe una receta nueva

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Fiestas saludables

La temporada festiva pronto estará en pleno auge y puede ser tentador relajarse con sus metas de salud para disfrutar los antojos extra que trae la época. Pero la mejor manera de comenzar un nuevo año es terminar bien el actual. Mantenerse en el camino es más fácil que volver a él, ¡y es menos desafiante de lo que piensa!

Desafíos

Beba agua con cada comida

Procure alcanzar 7.500 pasos cada día

Disfrute sus antojos favoritos con moderación

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Comida y estado de ánimo

¿Le resulta difícil mantenerse motivado y seguir una alimentación saludable al finalizar el año? Ya sea que sus buenas intenciones se hayan visto afectadas por las festividades, el clima frío o los días más cortos, concéntrese en los alimentos y hábitos que lo mantienen con energía y sintiéndose de la mejor manera. Elija lo que lo nutre y deje atrás lo que no lo hace.

Desafíos

Lleve su almuerzo al trabajo

Pruebe una receta nueva

Meriende frutas y vegetales frescos

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		