

Solo muévase

Mantener un estilo de vida activo ayuda a mantenerse bien, tanto física como emocionalmente. ¡Dependiendo de lo que haga, también puede mejorar su bienestar social!

Su reto es completar 50 actividades físicas en 50 días.

Cómo funciona

- Elija cualquier ejercicio de la lista en la siguiente página y registre ese número en el día que lo completó
- Puede completar múltiples actividades por día, pero no puede registrar la misma actividad dos veces
- Puede combinar actividades (por ejemplo: caminó durante 30 minutos (#2) con un amigo (#12)).
- No puede combinar millas o minutos (si camina 60 minutos (#4), no puede incluir las actividades #1-3 en ese evento).

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	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50						

Caminata/Carrera

1. Camine durante 15 minutos
2. Camine durante 30 minutos
3. Camine durante 45 minutos
4. Camine durante 60 minutos
5. Camine 5.000 pasos en un día
6. Camine 10.000 pasos en un día
7. Corra o camine 1 milla
8. Corra o camine 2 millas
9. Corra o camine 3 millas
10. Corra o camine 4 millas
11. Corra o camine 5 millas
12. Camine con un amigo
13. Corra con un amigo
14. Camine con una mascota
15. Corra con una mascota
16. Camine por un sendero
17. Camine en el centro comercial
18. Camine en la playa
19. Camine en una caminadora
20. Corra en una caminadora
21. Camine al trabajo

Ejercicios con peso corporal

22. Haga 10 flexiones
23. Haga 20 flexiones
24. Haga 30 flexiones
25. Haga 40 flexiones
26. Haga 50 flexiones
27. Haga 25 sentadillas
28. Haga 50 sentadillas
29. Haga 25 saltos de tijera
30. Haga 50 saltos de tijera
31. Haga 10 burpees
32. Haga 20 burpees
33. Haga 10 escaladores de montaña
34. Haga 20 escaladores de montaña
35. Haga una plancha de antebrazos de 30 segundos
36. Haga una plancha de antebrazos de 60 segundos
37. Haga 10 estocadas alternadas
38. Haga 20 estocadas alternadas
39. Haga 15 abdominales
40. Haga 30 abdominales
41. Haga 45 abdominales

Mente-Cuerpo

42. Practique yoga en casa
43. Tome una clase de yoga
44. Siga un video de yoga en línea
45. Practique pilates
46. Tome una clase de pilates
47. Practique artes marciales
48. Estírese durante 10 minutos
49. Estírese dos veces en un día
50. Estírese mientras habla por teléfono
51. Estírese antes de ir al trabajo
52. Estírese antes de ir a dormir

Diversión variada

53. Suba las escaleras
54. Póngase de pie al usar su teléfono
55. Camine mientras habla por teléfono
56. Haga elevaciones de talones mientras lava los platos
57. Haga elevaciones de talones mientras se cepilla los dientes
58. Montar bicicleta
59. Ir al trabajo en bicicleta
60. Tomar una clase de spinning
61. Tomar una clase de Zumba
62. Salir a bailar
63. Nadar
64. Tomar clases de aeróbicos acuáticos
65. Jugar un deporte
66. Patinar o usar patines en línea
67. Ejercitarse en casa
68. Ejercitarse en un gimnasio
69. Ejercitarse en un parque infantil
70. Usar un ergómetro de brazos
71. Usar una máquina de remo
72. Jugar a las atrapadas
73. Usar una bolsa de boxeo
74. Tomar una clase de levantamiento de pesas
75. Usar máquinas de pesas fijas
76. Usar pesas libres
77. Usar bandas o tubos de resistencia
78. Completar una carrera recreativa o evento benéfico
79. Jugar golf y caminar el campo
80. Hacer surf o wakeboard
81. Esquiar o hacer snowboard
82. Escalar rocas
83. Hacer senderismo con mochila
84. Hacer canotaje
85. Jugar Frisbee

El poder del agua

La recomendación general es beber la mitad de su peso corporal en onzas de agua cada día. Por ejemplo, si pesa 150 libras, su meta sería aproximadamente 75 onzas de agua.*

Durante las próximas seis semanas, **su meta es mantenerse hidratado**. Además de beber agua, ¡comer frutas y verduras ayuda a mantenerse hidratado sin añadir muchas calorías!

Mantenerse hidratado ayuda a que su cuerpo y cerebro funcionen de la mejor manera.

Algunas formas en que el agua ayuda:

- Regula la temperatura corporal
- Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro
- Impulsa el metabolismo
- Ayuda a que las articulaciones se muevan con facilidad
- Ayuda a los riñones y al hígado a eliminar desechos del cuerpo
- Mantiene el tránsito intestinal

*www.webmd.com/diet/drink-more-water-tips

Semana 1

Lleve un registro de cuánta agua bebe cada día

D	L	M	M	J	V	S
oz	oz	oz	oz	oz	oz	oz

Semana 2

Coma 3 porciones de frutas cada día

	D	L	M	M	J	V	S
Número de porciones de fruta							

Semana 3

Coma 3 porciones de verduras cada día

	D	L	M	M	J	V	S
Número de porciones de verduras							

Puntos extra

- Lleve consigo una botella de agua
- Beba agua con cada comida
- Agregue sabor natural a su agua una vez al día (limón, lima, pepino o bayas)
- Coma sandía, melón, fresas y naranjas como bocadillos
- Coma apio, pepino, rábano y zanahorias como bocadillos
- Consuma de 5 a 9 porciones de frutas y verduras cada día

Semana 4

Beba un vaso de agua durante la primera hora después de despertarse

	D	L	M	M	J	V	S
Hora en que se despertó							
Hora en que terminó un vaso de agua							

Semana 5

Reemplace una vez al día refrescos, café, jugos o bebidas energéticas por agua

	D	L	M	M	J	V	S
Bebida sustituida							

Semana 6

Intente beber cada día la mitad de su peso corporal en onzas de agua

D	L	M	M	J	V	S
oz	oz	oz	oz	oz	oz	oz

Actitud de gratitud

Su reto para los próximos cinco días es mantener un "Diario de 10", o las 10 cosas por las que más se siente agradecido cada día. Estas cosas pueden ser grandes, pequeñas o intermedias. **¡Cualquier cosa que aprecie de su día, escríbala!**

Al final de los cinco días, dé vuelta la página y tómese un momento para reflexionar respondiendo cinco preguntas.

Día 1

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Día 2

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Día 3

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Día 4

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Día 5

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

¡Lo logró! Practicó la gratitud.
Revise sus listas de los últimos cinco días y
responda las siguientes preguntas:

¿Qué apareció con más
frecuencia en los cinco días?

¿Qué incluyó que normalmente da
por sentado?

¿Alguna de las cosas que escribió le
sacó una sonrisa al revisar la lista?

¿Qué puede hacer en adelante para dar más
espacio a la gratitud en su vida diaria?

¿Cómo cambió su estado de ánimo, actitud o perspectiva
de la vida al mantener una lista de gratitud?

Monopolio del bienestar

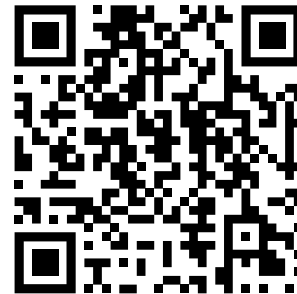
Dé un recorrido por el tablero y explore las muchas maneras de practicar el bienestar en su día. Ya sea que avance en orden o salte entre casillas, marque tantas actividades como pueda.

Algunos espacios lo invitan a explorar los recursos proporcionados por EFR. Use los códigos QR a continuación para acceder fácilmente a esas herramientas.

Conozca sobre
Consultas
Financieras



Conozca sobre
Coaching
de Vida



30 minutos de yoga	Pida ayuda	20 minutos de lectura	Aprenda una palabra nueva	Beba 64 onzas de agua	Complete un rompecabezas	Llame a un amigo o familiar	30 minutos de ejercicio cardiovascular
Conozca sobre Consultas Financieras							Empaque su almuerzo
Estírese							Revise su puntaje crediticio
Use hilo dental							Escriba una entrada en su diario
Coma un grano integral							Compre genéricos
Felicítese							Expresé gratitud
Duerma 8 horas							Conozca sobre Coaching de Vida
30 minutos de entrenamiento de fuerza	Coma 5 porciones de frutas y verduras	Descanse en el almuerzo	Salga a caminar	20 minutos de lectura	1 hora sin pantallas	Sin correos electrónicos después del trabajo	¡Adelante!