

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>Observancias nacionales de la salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Nacional de Gratitud</li> <li>Mes estadounidense de la diabetes</li> <li>Mes de la Herencia Nativa Americana</li> <li>2 Día Nacional de Concienciación sobre el Estrés</li> <li>13 Día Mundial de la Bondad</li> </ul>		<p><b>1 Día de los Muertos</b> Honra a tus familiares tomándote un minuto consciente y piensa en las cosas que aprendes de ellos. Haga clic en el enlace de arriba para aprender más sobre esta tradición.</p>	<p><b>2 Plan de viaje seguro</b> Durante la temporada navideña, asegúrese de tener un plan de seguridad cuando viaje. Mira este video para ideas <a href="#">Átese uno por seguridad</a></p>	<p><b>3 Paseo por la naturaleza</b> Salga a caminar por la naturaleza al aire libre y establezca afirmaciones/mantras positivos para el mes..</p>	<p><b>4 Cuatro-flexibilidad</b> Complete los siguientes cuatro ejercicios de flexibilidad durante 10 a 30 segundos cada uno. Repita cuatro veces cada uno: Figura Cuatro, Figura Cuatro Sentado, Cuello en Cuatro Vías y IYTW.</p>	<p><b>5 Día Nacional de Jugar al Aire Libre</b> Tome aire fresco hoy y juegue afuera durante 30 minutos..</p>
<p><b>6 Juegos de patio trasero</b> Encuentre un juego de patio para jugar, como cornhole, ladder gold, can jam, etc. e invite a un amigo o familiar a jugar.</p>	<p><b>7 Mes Nacional de Concientización sobre la Epilepsia</b> <a href="#">Comprender las convulsiones</a> durante el Mes Nacional de Concientización sobre la Epilepsia lo ayudará a saber qué hacer en caso de que sus compañeros de clase experimenten una</p>	<p><b>8 10 para el martes</b> 10X Saltos de tijera 10X Flexiones 10X Abdominales 10X Superhombres 10X Sentadillas  (Repetir, 2 o 3 veces)</p>	<p><b>9 Mes estadounidense de la diabetes</b> Es el Mes de la Diabetes en los Estados Unidos. <a href="#">Utilice este enlace</a> para comprender la diabetes y las personas que viven con ella en su comunidad.</p>	<p><b>10 Mensaje de gratitud</b> Envía mensajes a las personas que estás agradecido de tener en tu vida.</p>	<p><b>11 Día de los veteranos</b> Cree su propia rutina de flexibilidad militar para los principales grupos musculares y compártala con un veterano hoy.</p>	<p><b>12 Desafío de acondicionamiento físico</b> Pruebe estas pruebas de aptitud muscular y vea si puede completar: 60 sentadillas en 60 segundos, salto de longitud de su altura y una flexión de brazos cada dos segundos durante un minuto.</p>
<p><b>13 Día Mundial de la Bondad</b> Escríbele a alguien una carta, correo electrónico o mensaje de texto haciéndole saber cómo te inspiró</p>	<p><b>14 Atención plena disposicional</b> Elige uno de estos ejemplos de <a href="#">Atención plena disposicional</a> y practícalo hoy</p>	<p><b>15 10 para el martes</b> 10X Tablones 10X Sentadillas 10X Burpees 10X Flexiones 10X Estocadas (Repetir, 2 o 3 veces)</p>	<p><b>16 Prueba Cinco</b> Prueba estos <a href="#">cinco ejercicios conscientes</a></p>	<p><b>17 Gran humo americano</b>  Gran humo americano <a href="#">Beneficios para la salud de dejar de fumar</a></p>	<p><b>18 Flexibilidad mental</b>  Pruebe uno de estos 10 <a href="#">consejos de flexibilidad mental</a> hoy</p>	<p><b>19 Compañero de entrenamiento</b> Encuentre un compañero de entrenamiento y vea si puede hacer sentadillas en pareja, empujar y tirar en pareja y abdominales en pareja. Haz un seguimiento de cuántos podrías hacer.</p>
<p><b>20 Restablecer el domingo</b> Pasa todo el día sin usar un teléfono</p>	<p><b>21 Visualización</b> Visualiza tu éxito hoy cuando hagas ejercicio. ¡Mírate a ti mismo logrando tus objetivos!</p>	<p><b>22 Gratitud</b> Haz una lista de 3 cosas por las que estás agradecido. Si es una persona, díselo.</p>	<p><b>23 Mes de concientización sobre el cáncer de pulmón</b> Durante el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Pulmón, aprenda algo revelador <a href="#">Datos sobre el cáncer de pulmón</a></p>	<p><b>24 Día Nacional del Historial de Salud Familiar</b> En Acción de Gracias, tómese un tiempo para crear un <a href="#">retrato de historia familiar</a></p>	<p><b>25 Entrenamiento despues del Día de Acción de Gracias</b> Manténgase activo durante 30 minutos hoy y asegúrese de estirar cuando termine</p>	<p><b>26 Fuerza mental</b> ¿Cuál de estas <a href="#">fortalezas mentales</a> tienes? Comparte tu fuerza mental hoy</p>

<p><b>27 Reflexión</b> Encuentra un momento de paz y reflexiona sobre el mes.</p>	<p><b>28 Gratitud en tu actitud</b> Pon algo de gratitud en tu actitud. Pruebe uno de estos <a href="#">10 consejos</a></p>	<p><b>29 Dando el martes</b> Hay múltiples formas de dar. Usa tu habilidad física para ayudar a alguien a realizar una tarea extenuante. Ej.: rastrillar hojas, mover cajas, pasear a un perro, etc.</p>	<p><b>30 Mes Nacional de la Piel Saludable</b> Estos son algunos <a href="#">consejos para el cuidado de la piel</a> en el Mes Nacional de la Piel Saludable</p>		<p>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones. Imágenes de yoga de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p>
---	---	--	--	--	---