







SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>1 El yoga es una buena manera de aliviar el estrés. Trate Savasana, considerada como la pose de yoga más difícil! Totalmente relajarse y despejar su mente.</p> 	<p>2 Manos y Rodillas Actitud del Balance Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y rep</p> 	<p>3 Realiza copias de seguridad de patada Apoyarse en una pared y patear una pierna hacia atrás. Completar 20 en cada lado.</p>	<p>4 Hacer un cumplido a alguien Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien. -Me gusta como eres tan atento.</p>	<p>5 10 Empuja hacia Arriba los Rastreos Completar un empuje hacia arriba, cuando haya terminado ponga las manos hacia los pies y pongase de pie. Revertir de nuevo en posición de empuje hacia arriba y completar un empuje hacia arriba.</p>	<p>6 Mantenerse hidratado Tómese el tiempo para beber 8 vasos de ocho onzas de agua diariamente. Al fin del día, ¿Cómo te sientes?</p>	<p>7 Desintoxicación del aparato ¿Puedes sobrevivir sin tu teléfono, computadora, televisión o internet? Tratar de no usar estos aparatos por dos horas.</p>
<p>8 Paseo Comercial Durante una pausa publicitaria dar un paseo por toda la casa. Todavía un comercial? Ir de nuevo esta vez aumenta la velocidad al caminar para que no se pierda nada!</p>	<p>9 Dar gracias por la cena Antes de comer, dé gracias por tu comida.</p>	<p>10 Jab, Jab, Cruzar Jab dos veces con su puño derecho y luego perforar a través de su cuerpo con su izquierda. Completa 30 segundos veces y luego cambie de lado</p>	<p>11 Rodillas Altas y Estiramiento Rodillas altas durante 30 segundos y luego se extienden a una parte del cuerpo. Repita el estiramiento de una nueva parte del cuerpo cada vez.</p> 	<p>12 Pose de caña de azúcar Sostén la pose de caña de azúcar por 30 segundos por lado.</p> 	<p>13 Patinadores Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo</p>	<p>14 Reto de Socio Sientan espalda con espalda con un amigo y enlace brazos. Trate de levantarse sin desvincular brazos.</p>
<p>12 Pose Sentados adelante plegado Mantenga la posición durante 1-3 Minutos de respiración Profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario.</p> 	<p>16 Actitud de la gratitud Escriba algo por lo que estás agradecido y explique ¿por qué?</p>	<p>17 Los Saltos de Banco Sosteniendo cada lado de un banco, saltar sobre el banco de lado a lado durante 30 segundos.</p>	<p>18 Una Nota por la noche Escriba una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.</p>	<p>19 Hacer esto: 5 estocadas que caminan 5 sentadillas divididas de salto 5 sentadillas con salto 3x.</p>	<p>20 Antes de acostarse En una postura acostada, pon tus manos en la barriga y pon atención en como se mueve la barriga con tu respiración.</p>	<p>21 Los 8 Locos 8 saltos 8 batidos tontas (sólo agitar tan tonto como puedas) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera</p>
<p>22 Una merienda a la atención plena Cuando comes una merienda hoy, pon atención de cada bocado y de cómo afecta a tus sentidos.</p>	<p>23 Póngase en Cucullas con Retrocesos Completar una posición en cucullas al estar de pie y saque una pierna hacia adelante. Asegúrese de alternar las piernas en cada posición en cucullas. Completar 10.</p>	<p>24 Cardio y Estiramiento Correr en un lugar fijo durante 30 segundos y luego estirar cada pierna durante 10 segundos. Repetir 3 veces. Probar la pose de la estocada baja.</p>	<p>25 Pausa para gracias Pare por algunos minutos cuando estás ocupado y piense en 5 cosas que agradeces.</p>	<p>26 Una pausa musical Pon tu canción favorita, acuéstate y cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de la canción?</p>	<p>27 Pose de Estocada Inferior Mantenga la posición durante 30-60 segundos respirando profundamente. Cambia de pierna y repita.</p> 	<p>28 Desintoxicación del aparato ¿Puedes sobrevivir sin tu teléfono, computadora, televisión o internet? Tratar de no usar estos aparatos por dos horas.</p>
<p>29 Prepararse los domingos Haz una cosa hoy para preparar por la semana. Ejemplos: -Haz la mochila. -Revise la tarea. -Escoja la ropa que vas a poner para la semana.</p>	<p>30 Baila Baila Poner su canción preferida o encender la radio. Danza como usted quiera durante toda la canción!</p>	<p>Noticias de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El mes nacional de cortesía • El mes nacional de la concientización sobre el autocuidado • El mes nacional de la prevención de suicidio • Las frutas y verduras – Mes de Más Importa Mes de la conciencia • La obesidad Nacional de la Infancia • Mes de Concientización Nacional de Yoga 			<p>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar se acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguido por tramos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones.</p> <p>Imágenes de yoga prestadas de www.forteyoga.com</p>	