

JUNE HEALTHY HABITS CALENDAR

1 DE JUNIO

¡Vaya a dar un paseo de 30 minutos con sus amigos, familiares o un amigo de cuatro patas!

2 DE JUNIO

¡Manténgase hidratado! Beba agua con cada una de las tres comidas.

3 DE JUNIO

¡Cuidado personal, cuidado de la piel! ¡Lávese la cara, hidrátela y no olvide el protector solar!

5 DE JUNIO

¡Duerma bien! Trate de dormir ocho horas completas esta noche.

6 DE JUNIO

¡Revise el horario de verano de It's Time Texas de clases virtuales gratuitas de actividad física!*

8 DE JUNIO

Comparta una foto de su entrenamiento y use la etiqueta #DulcesHábitosDeVerano en sus publicaciones en redes sociales y etiquete a @itstimetx para tener la oportunidad de ganar un premio.

9 DE JUNIO

Cocine un desayuno de avena o huevos que estimule el cerebro.

4 DE JUNIO

Haga una caminata en algún parque estatal de Texas.

11 DE JUNIO

¡Es el Día de la Salud y el Bienestar de la Familia! Participe en una clase virtual de ejercicios grupales de It's Time Texas con toda la familia.*

7 DE JUNIO

¡Inscríbese en una clase virtual de MixxedFit de It's Time Texas!*

14 DE JUNIO

¿Quiere más responsabilidad? Inscríbese en el asesoramiento de salud a distancia de It's Time Texas. Un servicio gratuito y confidencial que puede ayudarle a conquistar sus metas de salud.**

10 DE JUNIO

Comience un "diario de gratitud". ¡Cada día, escriba algo por lo que se sienta agradecido!

16 DE JUNIO

Medita: escuche una lista de reproducción que le relaje y concéntrese en su respiración durante 30 minutos.

12 DE JUNIO

¡Coma sus vegetales! Asegúrese de tener una guarnición de verduras en su almuerzo y cena de hoy.

13 DE JUNIO

¿Cómo está alimentando su cuerpo? Eche un vistazo a las etiquetas de información nutricional de sus alimentos: busque bajos en sodio y tome nota del tamaño de la porción y las calorías.

15 DE JUNIO

Complete sus pasos del día dando un paseo por su parque favorito.

17 DE JUNIO

¡Tome descansos para estirarse a lo largo del día! Programe un recordatorio para hacer estiramientos de 5 a 10 minutos en cada descanso.

18 DE JUNIO

¡Día del mercado de agricultores! Vaya a su mercado local de agricultores y pruebe una fruta o verdura nueva.

20 DE JUNIO

¡Hora de hacer ejercicio! Tómese 30 minutos hoy para realizar su actividad física favorita.

22 DE JUNIO

¡Baile! Ponga música y disfrute bailando con su lista de reproducción favorita.

24 DE JUNIO

¡Limpio! Pase tiempo limpiando la casa y su habitación, donando artículos que ya no use o necesite.

25 DE JUNIO

¡Pase tiempo al aire libre! ¡Vaya a nadar, salga a caminar o plante un huerto en su patio trasero!

26 DE JUNIO

¡Preparación de comidas para la próxima semana! Planifique las comidas de la próxima semana y comience a prepararlas para que pueda tomar decisiones saludables fácilmente entre semana.

27 DE JUNIO

Ayude a cocinar la cena esta noche. Haga algo saludable y colorido: ¡cuanto más color, mejor!

28 DE JUNIO

¿Pensando en sus próximos hábitos de julio? ¡Utilice el programa de asesoramiento de salud a distancia de It's Time Texas para seguir encaminado hacia sus metas! *

29 DE JUNIO

Haga su tiempo de cardio hoy asistiendo a una clase virtual de cardio y fuerza de It's Time Texas.*

30 DE JUNIO

Reflexión de la hora de dormir: ¡antes de ir a dormir, reflexione sobre los últimos 30 días y planifique sus hábitos saludables para julio!

19 DE JUNIO

Diario: escribir sus pensamientos y sentimientos puede hacer maravillas para su salud mental.

21 DE JUNIO

¡Hoy es el Día Internacional del Yoga! Asista a una clase de yoga virtual gratuita de It's Time Texas para celebrar.*

23 DE JUNIO

Arme un plato saludable. ¡Asegúrese de que sea colorido con muchas proteínas y verduras!

IT'S TIME TEXAS

Sweet
SUMMER
HABITS

*Clases virtuales gratuitas de actividad física de It's Time Texas:



**Asesoramiento de salud a distancia gratuito de It's Time Texas:





SWEET SUMMER HABITS CAMPAIGN HOJA DE PUNTAJE

nombre: _____

el correo electrónico: _____

teléfono: _____

Reta a otra familia para una competencia amistosa

<p><i>Lleve un registro semanal de sus actividades</i></p> <p>EJERCICIO: Participe en una clase virtual de ejercicio físico de It's Time Texas 5 puntos por clase</p> <p>APOYO A LA SALUD: inscribise y participe en al menos una sesión de nuestro programa de asesoramiento de salud a distancia 3 puntos por inscribirse; 3 puntos por sesión</p> <p>HIDRATACIÓN: Baba suficiente agua diria (la mitad de su peso en onzas) 3 puntos por día</p> <p>CUIDADO PERSONAL: salga a caminar o practique alguna actividad de autocuidado (meditación, escuchar música, etc.) 3 puntos por 30 minuto</p>	1 de Junio	2 de Junio	3 de Junio	4 de Junio	5 de Junio	6 de Junio	7 de Junio	Total	
	8 de Junio	9 de Junio	10 de Junio	11 de Junio	12 de Junio	13 de Junio	14 de Junio	Total	
	15 de Junio	16 de Junio	17 de Junio	18 de Junio	19 de Junio	20 de Junio	21 de Junio	Total	
	22 de Junio	23 de Junio	24 de Junio	25 de Junio	26 de Junio	27 de Junio	28 de Junio	Total	
	29 de Junio	30 de Junio	TOTAL DE PUNTOS						

Envíe por correo electrónico su hoja de puntuación completa a summer@itstimetexas.org antes de las 11:59 p. m. del 10/07/2022 para tener la oportunidad de ganar un premio.

[It's Time Texas](#) | www.itstimetexas.org | facebook.com/itstimetx | [@itstimetx](https://twitter.com/itstimetx) | (512) 533-9555