

Febrero 2024

Mes de la Historia Afroamericana

					1	2	3
					Empieza el mes con un ejercicio de respiración profunda de 5 minutos.	Comer Saludable: Intenta preparar una Ensalada de Avocado y Tomate saludable para el corazón Enlace de la receta	Mes de la Historia Afroamericana: Aprende acerca de la Dra. Patricia Bath , la primera doctora mujer afroamericana en obtener una patente médica.
4	5	6	7	8	9	10	
Disfruta de 30 minutos de danza adentro.	Hoy elogia tres personas.	Pasa una hora leyendo tu libro favorito.	Escribe tus metas de aptitud física para el mes.	Practica 10 minutos de yoga por la mañana.	Comidas Saludables: Prepara una deliciosa Ensalada de Espinaca y Quinoa Enlace de la receta	Enfoque del Mes de Historia Afroamericana: Descubre la historia de Katherine Johnson , una matemática que calculó las trayectorias de vuelo para NASA.	
11	12	13	14	15	16	17	
Da un paseo ligero por un parque cercano.	Ofrécele ayuda a un vecino con sus quehaceres.	Disfruta de un día de spa en casa.	Reflexiona sobre tu progreso y, de ser necesario, adapta las metas.	Participa de una sesión de meditación guiada.	Comidas Saludables: Disfruta preparando y comiendo Salmón al Horno. Enlace de la receta	Enfoque del Mes de Historia Afroamericana: Aprende acerca de Garret Morgan , el inventor de la señal de tráfico de tres posiciones.	
18	19	20	21	22	23	24	
Intenta un deporte o actividad nueva que nunca hayas hecho antes.	Mandale una nota de agradecimiento a alguien que aprecias.	Reflexiona sobre las cosas en las que agradeces en tu vida.	Planifica una actividad de desarrollo personal para la semana próxima.	Practica la atención plena mientras llevas a cabo una rutina diaria.	Comidas Saludables: Haz un Salteado de Vegetales saludable para el corazón. Enlace de la receta	Enfoque del Mes de Historia Afroamericana: Explora los logros de Mae Jemison , la primera mujer astronauta afroamericana	
25	26	27	28	29			
Ve a nadar o haz aeróbic acuático.	Ofrecerte como voluntario en el centro comunitario local.	Crea una pizarra visual de tus aspiraciones.	Marcate una nueva meta de aprendizaje.	Termina el mes con una sesión de escritura de agradecimientos.			