

Hoja de seguimiento

¡Prueba diferentes herramientas cada semana y utiliza esta hoja de seguimiento para anotar cuáles te funcionan!



Semana 1: Agudiza tu mente

Prueba al menos 4 herramientas para fortalecer tu cerebro y haz ejercicio durante al menos 30 minutos, 3 veces esta semana.

1 Lee durante al menos 30 minutos. ☐	2 Lávatte los dientes con la mano no dominante. ☐	3 Evita usar la alculadora o Google durante un día. ☐	4 Prueba una actividad de doble tarea, como caminar mientras escuchas algo. ☐	5 Dibuja un mapa de memoria. ☐	6 Aprende una palabra nueva y úsala al menos tres veces. ☐	7 Durante el almuerzo o la cena, concéntrate en utilizar los cinco sentidos. ☐
Haz ejercicio durante al menos 30 minutos. ☐	Haz ejercicio durante al menos ☐	Haz ejercicio durante al menos ☐	Haz ejercicio durante al menos 30 minutos. ☐	Haz ejercicio durante al menos ☐	Haz ejercicio durante al menos ☐	Haz ejercicio durante al menos 30 minutos. ☐

Semana 2: Construye un cuerpo fuerte y saludable

Prueba al menos cuatro herramientas para cuidar tu nutrición y la calidad de tu sueño, y prueba tres de las herramientas para hacer ejercicio.

8 Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. ☐	9 Bebe al menos 8 vasos de agua de 8 onzas. ☐	10 Reduce los azúcares añadidos. ☐	11 Apaga los dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir. ☐	12 Evita los alimentos pobres en nutrientes y ricos en sodio. ☐	13 Evita el alcohol antes de acostarte. ☐	14 Durante el día, céntrate en consumir una variedad de alimentos integrales. ☐
Sube por las escaleras. ☐	Haz ejercicio mientras ves la televisión. ☐	Aparca más lejos. ☐	Sal a caminar durante la hora del almuerzo. ☐	Programa un recordatorio para hacer ejercicio. ☐	Usa latas como pesas ligeras. ☐	Mantente de pie mientras usas la computadora. ☐

Semana 3: Fortalece tu espíritu

Prueba al menos cuatro herramientas para aliviar el estrés y fomentar la calma, y haz ejercicio durante al menos 30 minutos tres veces esta semana.

15 Escribe qué te da propósito a tu vida. ☐	16 Crea algo que disfrutes hacer. ☐	17 Contacta a un amigo o familiar y queda para verlos. ☐	18 Dedica 10 minutos a escribir sobre tu día. ☐	19 Haz una lista de cosas por las que estás agradecido. ☐	20 Medita durante al menos 20 minutos. ☐	21 Al irte a dormir, practica la respiración en caja. ☐
Haz ejercicio durante al menos 30 minutos. ☐	Haz ejercicio durante al menos 30 minutos. ☐	Haz ejercicio durante al menos 30 minutos. ☐	Haz ejercicio durante al menos 30 minutos. ☐	Haz ejercicio durante al menos 30 minutos. ☐	Haz ejercicio durante al menos 30 minutos. ☐	Haz ejercicio durante al menos 30 minutos. ☐

El descanso y el autocuidado son fundamentales. Cuando te tomas el tiempo para renovar tu espíritu, puedes servir a los demás desde la abundancia; no es posible servir desde un recipiente vacío. – Eleanor Brown