



Mayo es el Mes de la Salud Mental

Calendario diario de ejercicios

El movimiento regular tiene un impacto significativo en la salud mental. A continuación, encontrará un calendario con ejercicios de bajo impacto que no requieren equipo. Registre sus sentimientos después de cada ejercicio diario. Comience con metas pequeñas y aumente la duración, la frecuencia y la intensidad gradualmente.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 Hacer una caminata en la naturaleza   	2 Hacer yoga   	3 Hacer una plancha de 1 minuto   	4 Salir a caminar   
5 Hacer 15 sentadillas   	6 Subir 5 tramos de escaleras   	7 Hacer 5 flexiones   	8 Salir a caminar   	9 Estirar durante 15 minutos   	10 Salir a correr   	11 Bailar durante 15 minutos   
12 Hacer una plancha de 1 minuto   	13 Estirar durante 15 minutos   	14 Hacer una caminata en la naturaleza   	15 Hacer 15 saltos de tijera   	16 Hacer 15 sentadillas   	17 Hacer yoga   	18 Salir a correr   
19 Dar un paseo largo   	20 Bailar durante 15 minutos   	21 Hacer 15 saltos de tijera   	22 Salir a correr   	23 Hacer 15 abdominales   	24 Subir 5 tramos de escaleras   	25 Hacer 15 saltos de tijera   
26 Estirar durante 15 minutos   	27 Hacer una caminata en la naturaleza   	28 Hacer 15 estocadas   	29 Hacer yoga   	30 Salir a caminar   	31 Hacer 15 sentadillas   	



Escanee el código QR para visitar el sitio web para miembros de Programa de Asistencia al Empleado, Member.MagellanHealthcare.com o llame al 1-800-356-7089 (TTY 711) para obtener más información.

