






























































































May is Mental Health Month

Daily exercise calendar

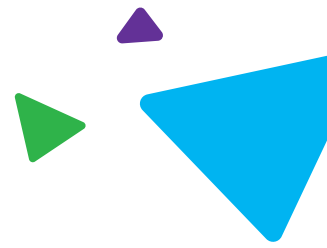
Regular movement significantly impacts mental health. Below, find a calendar with low-impact exercises requiring no equipment. Record your feelings after each daily exercise. Start with small goals and increase duration, frequency, and intensity gradually.

			1 Take a hike in nature   	2 Do yoga   	3 Do a 1-minute plank   	4 Take a walk   
5 Do 15 squats   	6 Climb 5 flights of stairs   	7 Do 5 push-ups   	8 Take a walk   	9 Stretch for 15 minutes   	10 Go for a jog   	11 Dance for 15 minutes   
12 Do a 1-minute plank   	13 Stretch for 15 minutes   	14 Take a hike in nature   	15 Do 15 jumping jacks   	16 Do 15 squats   	17 Do yoga   	18 Go for a jog   
19 Take a long walk   	20 Dance for 15 minutes   	21 Do 15 jumping jacks   	22 Go for a jog   	23 Do 15 sit-ups   	24 Climb 5 flights of stairs   	25 Do 15 jumping jacks   
26 Stretch for 15 minutes   	27 Take a hike in nature   	28 Do 15 lunges   	29 Do yoga   	30 Take a walk   	31 Do 15 squats   	



Scan the QR code or visit MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month for more information and helpful resources.





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.

			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 o visite MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month para obtener más información y recursos útiles.

