

DOCE MESES, DOCE HÁBITOS

**TE PROPONEMOS ADOPTAR DOCE HÁBITOS
SALUDABLES PARA ESTE 2021**

PRIMER TRIMESTRE

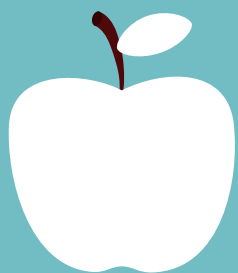


ENERO: VISUALIZA TU DÍA

FEBRERO: ACTIVA TUS PAUSAS

MARZO: TOMA 5 AL DÍA

SEGUNDO TRIMESTRE



ABRIL: GESTIONA TU ESTRÉS

MAYO: RE-FUERZA TU CUERPO

JUNIO: VIGILA TU HIDRATACIÓN

TERCER TRIMESTRE

JULIO: COMUNICA EN POSITIVO

**AGOSTO: CREA HÁBITOS SALUDABLES EN
FAMILIA**

SEPTIEMBRE: DISEÑA TU ENTRENAMIENTO

CUARTO TRIMESTRE

OCTUBRE: ALIADOS INTEGRALES

NOVIEMBRE: PLANIFICA TU TIEMPO

DICIEMBRE: MOVERTE BIEN Y MEJOR

