



Find your Balance Wellness Challenge

To promote overall health and wellness by creating a better life balance in your life, try 3 of the strategies below in the month of November

1

Prioritize sleep and relaxation. It's important to listen to your body and get the rest you need. Sleep is crucial to keep your immune system strong. It allows your mind and body to recharge, helping you to maintain a healthy weight, and even helps to regulate your mood. Set time aside to relax each day and make sure you are getting the recommended hours of sleep you need based on your age.

2

Stay physically active. It can be tempting to skip exercising when you have a lot on your holiday to do list. Maintain your regular exercise schedule but opt for shorter workouts with a little more intensity. Put on some music that makes you happy or motivated and dance in your living room or while making dinner for add a little extra physical activity to your day.

3

Eat fresh seasonal foods. There are plenty of fruits and vegetables in the Fall. Some healthy and delicious choices are brussels sprouts, pumpkin, winter squash, sweet potatoes, cauliflower, carrots, nuts, apple, pears, and figs. Fueling your body the right way will give you the energy you need to enjoy all that the holiday season has to offer.

4

Be present by practicing mindfulness. Feeling overwhelmed can lead to unnecessary stress. Stay in the moment by practicing mindfulness. Take deep breaths throughout the day. Instead of obsessing about your "to-do" list for tomorrow, give full attention to the present and the people around you.

5

Do something you love every day. It could be painting, trying a new restaurant, cuddling your pet or just reading a good book. You deserve some me time without guilt. Recognize that you are important and need to balance your emotional and psychological needs alongside the needs of your To Do list!

6

Set boundaries. Prioritize and delegate tasks to protect your time, energy, and well-being. Say no to things that aren't important or relevant to your values and life goals.

7

Screen time reduction. Set limits on your digital device usage. This can lead to better sleep, improved relationships, and more time for activities that support your well-being.



Desafío para el Bienestar - Encuentre su Equilibrio

Intente 3 de las siguientes estrategias durante el mes de noviembre para promover la salud y el bienestar general creando un mejor equilibrio en su vida.

1

Priorizar el sueño y la relajación. Es importante escuchar a su cuerpo y descansar cuando lo que necesita. El sueño es fundamental para mantener fuerte su sistema inmunológico. Permita que su mente y su cuerpo se recarguen, le ayudará a mantener un peso saludable e incluso ayudará a regular su estado de ánimo. Reserve un tiempo para relajarse cada día y asegúrese dormir las horas recomendadas que se necesitan según su edad.

2

Mantenerse físicamente activo. Puede resultar tentador no hacer ejercicio cuando tiene mucho que hacer en su lista durante los días festivos. Mantenga su programa de ejercicio habitual, pero opte por entrenamientos más cortos con un poco más de intensidad. Ponga música que lo hace sentir feliz o lo motiva y baile en la sala o mientras prepara la cena para agregar un poco de actividad física adicional a su día.

3

Comer alimentos frescos de temporada. Durante el otoño hay muchas frutas y verduras. Algunas opciones saludables y deliciosas son las coles de Bruselas, la calabaza, el zapallo de invierno, las batatas, la coliflor, las zanahorias, las nueces, las manzanas, las peras y los higos. Alimentar su cuerpo de la manera correcta le dará la energía que necesita para disfrutar de todo lo que la temporada festiva tiene para ofrecer.

4

Estar presente practicando la atención plena. Sentirse abrumado puede generar estrés innecesario. Permanezca en el momento presente practicando la atención plena. Respire profundamente a lo largo del día. En lugar de obsesionarse con su lista de “cosas por hacer” para el día siguiente, preste toda su atención al presente y a las personas que lo rodean.

5

Hacer algo que le guste todos los días. Puede ser pintar, probar un nuevo restaurante, abrazar a su mascota o simplemente leer un buen libro. Se merece un tiempo sin sentirse culpable. Reconozca que es importante y necesario equilibrar sus necesidades emocionales y psicológicas con las necesidades de su lista de cosas por hacer.

6

Establecer límites. Priorizar y delegar tareas para proteger su tiempo, energía y bienestar. Decir no a las cosas que no sean importantes o relevantes para sus valores y objetivos de su vida.

7

Reducir el tiempo frente a la pantalla. Establezca límites en el uso de dispositivos digitales. Esto puede conducir a un mejor sueño, mejores relaciones y más tiempo para actividades que favorezcan su bienestar.

