

¡Empieza el año **cuidando
tu cuerpo y tu mente!**



**01 | año
2026**

 **Bagó**

Hidratación diaria

- Bebe 1.5 a 2 litros de agua al día.
- Comienza con un vaso de agua tibia con limón.
- Lleva siempre una botella contigo.



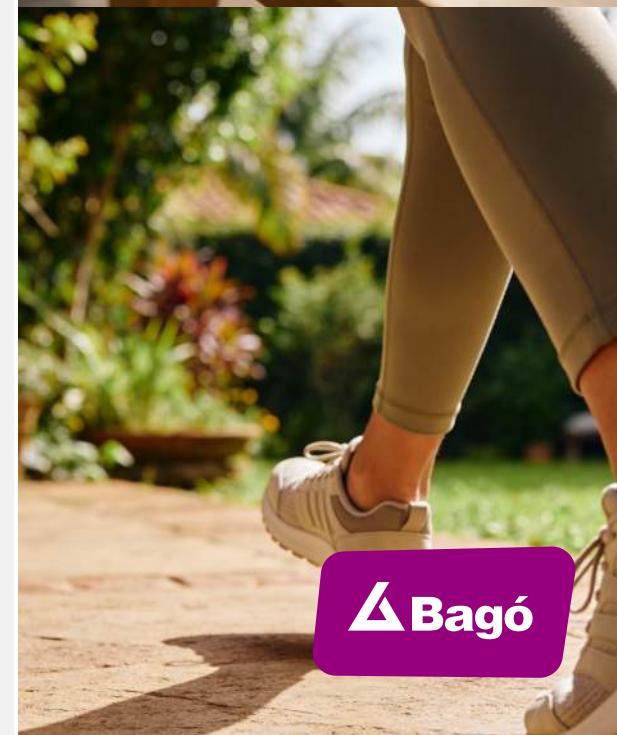
Alimentación saludable

- Incluye frutas, verduras y granos integrales.
- Evita alimentos procesados y azúcares refinados.
- Ejemplo de desayuno: avena con frutas y semillas.
- Snack: frutos secos o yogurt natural.



Ejercicio y movimiento

- 30 minutos diarios de actividad física: caminar, correr, yoga, entrenamiento funcional.
- Divide el tiempo si es necesario.
- Mantén buena postura para evitar lesiones.





Salud mental y descanso

- Dormir 7-8 horas.
- Técnicas de relajación: respiración profunda, meditación, estiramientos.
- Dedica tiempo a lo que te haga feliz y reduzca estrés

Prevención y autocuidado

- Controles médicos rutinarios.
- Revisa tu peso, presión arterial y niveles de energía.
- Cuida tu higiene y apariencia: piel, cabello y dientes.

Tips extra para enero

- Evita excesos en comidas y bebidas de fiestas.
- Establece metas claras de salud para el año.
- Usa recordatorios diarios para hábitos saludables.

Hábito	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Beber 2 L de agua	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 porciones de frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 min de ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Practicar relajación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dormir 7-8 horas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checklist de hábitos diarios

Marca tus logros cada día:

Hábito	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Beber 2 L de agua							
3 porciones de frutas							
30 min de ejercicio							
Practicar relajación							
Dormir 7-8 horas							