

Julio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1 18 reflexiones de Pau Donés, vocalista de 'Jarabe de palo', sobre la vida y la felicidad Ingresa Aquí	2 Baila Desconéctate: Baila tus canciones favoritas durante 10 minutos	3 Planta una semilla o cuida una planta del hogar	4 Reto ¡Haz tu test de ansiedad! Ingresa Aquí	5 Reto Aprende a bailar Salsa choke con Fitpal Ingresa Aquí
6 Organiza un intercambio de libros entre amigos y comparte tus recomendaciones literarias	7 Actividad física: pon tu cuerpo en movimiento Activa tu cuerpo y reduce el sedentarismo con hábitos simples. Reserva ahora	8 Organiza un picnic en un parque con amigos cercanos para reconectar y disfrutar al aire libre	9 Bienestar corporativo y visión: Hábitos visuales y oculares saludables. Fortalece tu salud visual para trabajar con mayor bienestar. Reserva ahora	10 Gestiona tus emociones Aprende estrategias para afrontar tus emociones de forma saludable Ingresa Aquí	11 Reto Dedica 10 minutos a escribir sobre tus pensamientos y emociones para reducir el estrés	12 Visita un parque o realiza una caminata.
13 Momento de desconexión Tómate 15 minutos sin celular ni pantallas	14 Yoga Flow para dormir mejor Relaja cuerpo y mente para disfrutar un descanso reparador. Reserva ahora	15 Día sin quejas ¿Te animas a pasar el día enfocándote en lo positivo?	16 Ansiedad en el trabajo: Herramientas prácticas para regularte Aprende estrategias simples para gestionar la ansiedad laboral. Reserva ahora	17 Playlist del bienestar Crea una lista de canciones que te llenen de energía hoy.	18 Receta Aprende a preparar unas deliciosas empanadas de plátano para compartir en casa Ingresa Aquí	19 Doce micro hábitos para mejorar tu día a día Ingresa Aquí
20 Día de la Independencia de Colombia Hoy es un buen día para disfrutar en familia, conectar con nuestras tradiciones y sentir orgullo por lo que somos.	21 Perimenopausia sin drama: entiende tus cambios Comprende esta etapa y fortalece tu bienestar integral. Reserva ahora	22 Digestión feliz: hábitos para sentirte menos inflamado Incorpora hábitos que favorecen una digestión más ligera. Proximamente en Fitpal Home	23 Gestión del cambio y carga mental Desarrolla herramientas para adaptarte y reducir la sobrecarga mental. Proximamente en Fitpal Home	24 Día Internacional del Autocuidado Reto de autocuidado, dedica 30 minutos a una actividad que disfrutes.	25 Noche de juegos Comparte un juego de mesa o videojuego con amigos o familia.	26 Reto de autocuidado Haz algo que normalmente pospones por falta de tiempo.
27 ¿Qué te hace feliz? Dedica tiempo a una actividad que disfrutes.	28 Cultura de autocuidado en el trabajo Promueve hábitos saludables para cuidar tu bienestar laboral. Proximamente en Fitpal Home	29 Miércoles de nostalgia Escucha canciones que te recuerden buenos momentos.	30 Ahorro realista: cómo ahorrar aunque no te sobre dinero Descubre formas prácticas de ahorrar desde tu realidad financiera. Proximamente en Fitpal Home	31 Reto Tonifica tu cuerpo con Fitpal Ingresa Aquí		

Es el momento perfecto para reconectar contigo, cuidar tu cuerpo, fortalecer tu mente y dar pasos firmes hacia la vida que sueñas.