

Bienestar al clic

fitpalwellness


Colsubsidio

Junio

Vigilado Supersubsidio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 Se la red de apoyo de un amigo: Pregunta "¿Cómo te sientes hoy?" y escucha	2 Liderar como técnico: decisiones difíciles en momentos clave Aprende a tomar decisiones con calma y estrategia en momentos de presión. Reserva ahora	3 Mentalidad de mundial: cómo rendir bajo presión Fortalece tu enfoque y aprende a manejar la presión sin perder el control. Reserva ahora	4 El equipo campeón: lo que las selecciones nos enseñan Aprende cómo la confianza, los roles y la comunicación fortalecen el trabajo en equipo. Reserva ahora	5 Día mundial de Medio Ambiente Conecta con la naturaleza: una caminata al aire libre también es bienestar	6 Aprende ¿Qué es una fobia y cómo se manifiesta? Ingresa Aquí	7 Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos Lava, conserva y prepara tus alimentos de forma segura
8 Aprende un poco sobre ¿cómo es vivir con ansiedad? Ingresa Aquí	9 Snacks saludables para la familia mundialista Ideas prácticas de alimentos para compartir durante los partidos, sin caer en excesos. Reserva ahora	10 Pausas activas inteligentes entre partidos Muévete, libera tensión y recarga energía con pausas activas inspiradas en el fútbol. Reserva ahora	11 Perder una jugada no es perder el partido: resiliencia en acción Aprende a manejar la frustración y seguir adelante ante los cambios y errores. Reserva ahora	12 Reto La temporada mundialista inicio, aprovecha los entretiempos para estirarte y recargar foco	13 Receta: Pie frutos rojos Hoy es día de cocina y familia, animate a preparar un delicioso pie de frutos rojos. Ingresa aquí	14 Día Mundial del donante de Sangre Donar sangre es un acto que puede salvar vidas ¿Te animarías a hacerlo?
15 Haz una pausa para ti, responde este test y conecta con tu bienestar emocional. Ingresa Aquí	16 Reto de Barre Activa tu cuerpo y fortalece tu equilibrio con una clase de Barre Ingresa Aquí	17 Todo listo para alentar a Colombia, haz una pausa activa antes de que empiece el juego	18 Full Core 360° Activa y fortalece tu zona media con esta rutina completa de core sin implementos. Ingresa Aquí	19 Espacio sin estrés Organiza tu lugar de trabajo y crea un ambiente más tranquilo.	20 Yellow Day - Es el día más feliz del año! Respira, agradece y sonríe... no necesitas nada más para sentirte bien.	21 Día del Padre Regálale tiempo de calidad: salgan a caminar, cocinar o compartir juntos
22 Cierra tu día conectando con lo que quieres para ti, respira, suelta el estrés y conecta contigo	23 La pasión por la Sele también se vive cuidándote, hidrátate y disfruta el partido	24 Receta: Cordon Blue Hoy es un buen día para cocinar, desconectarte y disfrutar una cena especial Ingresa Aquí	25 Reto Yoga para iniciar el día, regálate una mañana de calma, movimiento y bienes Ingresa aquí	26 Viernes de desconexión Regálate un plan que te haga feliz: bailar, comer rico o simplemente compartir	27 ¡Hoy juega Colombia! Ponte la 10 y organiza una tarde mundialista saludable.	28 Día Internacional del Orgullo LGBT+ Hoy y siempre, apostamos por un mundo donde la diversidad no solo se respeta, ¡Se celebra!
29 Lunes con intención Escribe una meta pequeña que quieras cumplir esta semana	30 Reto Evita bebidas azucaradas por 24 horas					

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

 [Descarga aquí](#)