



OUTDOOR



Salga al aire libre...

Es bueno para su salud física y mental

ACTIVIDAD

- Caminar
- Montar en bicicleta
- Trabajar en el jardín
- Nadar

- Escalar
- Yoga
- Pasear el perro
- Explorar un sendero
- Ir al patio de recreo
- Otro _____
- Reflejar*

¿CON QUÉ

FRECUENCIA?

- 15 minutos, 5 días/semana
- 1 hora al día, 5 días/semana
- 1/2 día a 1 día en la naturaleza, 1 día/mez



***El tiempo de meditación en la naturaleza es clave para obtener el máximo beneficio.**



Thriving Weld



Encuentra consejos, mapas, y más en thrivingweld.com