



El cuidado personal es fundamental para nuestro bienestar y vitalidad. Para cada día del mes, escriba formas de incorporar actividades **físicas**, **mentales** y **emocionales** para ayudarlo a sentirse satisfecho. Al final de cada día, marque el calendario para cada categoría y haga un seguimiento de su progreso para a vivir su mejor vida. Manténgase informado y obtenga más información en nuestro blog específico sobre movimiento, nutrición, terapia de masaje y medicina tradicional china, visítenos en [www.corebalancemovement.com](http://www.corebalancemovement.com)

### Calendario de desafíos del Día de Concientización sobre el Estrés de Agosto de 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
					1. Físicas	1. Físicas
					2. Mentales	2. Mentales
					3. Emocionales	3. Emocionales
3	4	5	6	7	8	9
1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas
2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales
3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales
10	11	12	13	14	15	16
1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas
2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales
3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales
17	18	19	20	21	22	23
1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas
2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales
3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales
24	25	26	27	28	29	30
1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas
2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales
3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales
31						
1. Físicas						
2. Mentales						
3. Emocionales						