

My Physical & Mental Health Menu  
Week of:  
Menú de salud Mental y Física de la Semana:

*Physical Health Suggestions/ Sugerencias de Actividades para la Salud Física (15-30 minutes/day)*

*Walk, Run, Bike Ride, Stretching, Home Workout w/ YouTube, etc.*

*Caminar, Correr, Montar Bicicleta, Estiramientos, Ejercicios en Casa Usando YouTube, etc.*

*Mental Health Suggestions/ Sugerencias de Actividades para la Salud Mental (5-30 minutes/day)*

*Breathing, Coloring, Journaling, Stretching, Guided Mindfulness w/ app, etc.*

*Respiraciones, Colorear, Escribir en un Diario, Estiramientos, Ejercicios de Conciencia y Atención, etc.*

Sunday / Domingo:

- Physical / Física-
- Mental / Mental-

Monday/ Lunes:

- Physical / Física-
- Mental / Mental-

Tuesday/ Martes:

- Physical / Física-
- Mental / Mental-

Wednesday/ Miércoles:

- Physical / Física-
- Mental / Mental-

Thursday/ Jueves:

- Physical / Física-
- Mental / Mental-

Friday/ Viernes:

- Physical / Física-
- Mental / Mental-

Saturday/ Sábado:

- Physical / Física-
- Mental / Mental-