

B	I	N	G	O
Pruebe una técnica de ejercicio diferente	Almuerza con una compañero de trabajo	Comprobar la presión arterial	Planifica una cita con tu pareja*	Limpiar y organizar un espacio en casa*
Comer 3 comidas al día	Programe una sesión de terapia con un proveedor de salud mental*	Pasa 15 minutos en la naturaleza	Aprende una nueva habilidad*	Planear unas vacaciones*
Programe un examen físico*	Recibir un masaje*	FREE	Bebe agua con las 3 comidas	Duerma de 7 a 9 horas
Empezar un nuevo libro o podcast*	Programe un chequeo de rutina con el dentista*	Estiramiento completo previo al turno	Diga afirmaciones positivas en el espejo	Meditar durante 10 minutos
Diario una vez al día	Cocinar una receta publicada por Lauren*	Pasar tiempo con un amigo	Voluntario en la comunidad*	Completa 30 minutos de ejercicio

B	I	N	G	O
Recibir un masaje*	Aprende una nueva habilidad*	Planifica una cita con tu pareja*	Comer 3 comidas al día	Pasa 15 minutos en la naturaleza
Comprobar la presión arterial	Voluntario en la comunidad*	Limpiar y organizar un espacio en casa*	Cocinar una receta publicada por Lauren*	Planear unas vacaciones*
Empezar un nuevo libro o podcast*	Bebe agua con las 3 comidas	FREE	Duerma de 7 a 9 horas	Almuerza con un compañero de trabajo
Diga afirmaciones positivas en el espejo	Pasar tiempo con un amigo	Pruebe una técnica de ejercicio diferente	Completa 30 minutos de ejercicio	Programe un chequeo de rutina con el dentista*
Estiramiento completo previo al turno	Meditar durante 10 minutos	Programe un examen físico*	Programe una sesión de terapia con un proveedor de salud mental*	Diario una vez al día

B	I	N	G	O
Cocinar una receta publicada por Lauren*	Pasar tiempo con un amigo	Aprende una nueva habilidad*	Meditar durante 10 minutos	Bebe agua con las 3 comidas
Pruebe una técnica de ejercicio diferente	Empezar un nuevo libro o podcast*	Estiramiento completo previo al turno	Programe una sesión de terapia con un proveedor de salud mental*	Limpiar y organizar un espacio en casa*
Programe un examen físico*	Completa 30 minutos de ejercicio	FREE	Programe un chequeo de rutina con el dentista*	Diga afirmaciones positivas en el espejo
Recibir un masaje*	Planear unas vacaciones*	Planifica una cita con tu pareja*	Voluntario en la comunidad*	Comprobar la presión arterial
Duerma de 7 a 9 horas	Almuerza con un compañero de trabajo	Pasa 15 minutos en la naturaleza	Comer 3 comidas al día	Diario una vez al día