B	I	N	G	O
Pruebe una técnica de ejercicio diferente	Almuerza con una compañero de trabajo	Comprobar la presión arterial	Planear unas vacaciones*	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 una cita con tu pareja*
Programe un examen físico*	Recibir un masaje*	**FREE**	Bebe agua con las comidas	Empezar un nuevo libro o podcast*
Escribe en un diario una vez al día	Programe un chequeo de rutina con el dentista*	Estiramiento completo previo al turno	Duerma de 7 a 9 horas	Meditar durante 10 minutos
Diga afirmaciones positivas en el espejo	Cocinar una receta publicada por Lauren*	Pasar tiempo con un amigo	Voluntario en la comunidad*	Completa 30 minutos de ejercicio

BuzzBuzzBingo.com · Create, Download, Print, Play, BINGO! · Copyright © 2003-2026 · All rights reserved

B	I	N	G	O
Recibir un masaje*	Aprende una nueva habilidad*	Planear unas vacaciones*	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 una cita con tu pareja*
Escribe en un diario una vez al día	Bebe agua con las comidas	**FREE**	Empezar un nuevo libro o podcast*	Almuerza con una compañero de trabajo
Duerma de 7 a 9 horas	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*	Diga afirmaciones positivas en el espejo

BuzzBuzzBingo.com · Create, Download, Print, Play, BINGO! · Copyright © 2003-2026 · All rights reserved

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 comidas
Pruebe una técnica de ejercicio diferente	Escribe en un diario una vez al día	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*	Duerma de 7 a 9 horas
Recibir un masaje*	Planear una cita con tu pareja*	Planear unas vacaciones*	Voluntario en la comunidad*	Comprobar la presión arterial
Empezar un nuevo libro o podcast*	Almuerza con una compañero de trabajo	Pasa 15 minutos en la naturaleza	Comer 3 comidas al día	Diga afirmaciones positivas en el espejo

BuzzBuzzBingo.com · Create, Download, Print, Play, BINGO! · Copyright © 2003-2026 · All rights reserved