

BRAIN BOOST BINGO

Varía tus refuerzos cerebrales en la semana

Camina afuera	Pisar una pelota de tenis	Haz planchas (por X segundos, y aumentando)	Come algo probiótico	Toma más agua
Prueba la "Yoga Nidra"	Haz 20 sentadillas	Dale las gracias a alguien	Respira con atención cada hora	Llama a un ser querido
Dibuja con la mano opuesta	1 chupito de vinagre de sidra de manzana		Descansa al aire libre	Huele un olor agradable
Prueba el "masaje linfático"	Videos: "Como dibujar un ___"	Ríe con ganas!	Come fruta	Marca el compás de una canción
Escucha a los pájaros	Masajea tus pies	Escribe en tu diario	Estira tus brazos	Pon tu #recesoX5min en IG

BRAIN BOOST BINGO

Varía tus refuerzos cerebrales en la semana

Memoriza un poema	Aprende un baile de TikTok	Envía una carta postal	Haz un "earthalope"	Practica yoga en la mañana
Escribe poesía haiku	Haz té y concéntrate al hacerlo	Haz 5 estiramientos	Colorea un arco iris	Escribe 10 agradecimientos
Prueba el malabarismo	Toca la batería		Ver un video de la naturaleza	Haz flexiones de pecho
Tómate un baño	Llama a un amigo	Lee poesía en voz alta	Canta una canción	Haz Sudoku
Baile despacio	Corre las escaleras	Haz yoga en una silla	Pon tu #recesoX5min en IG	Acuéstate, cierra los ojos


BRAIN BOOST BINGO

Varía tus refuerzos cerebrales en la semana

Arma un rompecabezas	Haz meditación guiada	Salta la cuerda	Google un artista	Mira a las estrellas
Aprende una palabra nueva	Prueba una comida nueva	Dale un cumplido a un extraño	Pon tu #recesoX5min en IG	Haz paletas de fruta
Dibuja una cara	Visita un lugar nuevo		Abraza una mascota	Escucha una composición clásica
Prueba un té nuevo	Mira un video de salsa, bachata o tango	Mezcla condimentos y haz un adobo	Sonríele a un desconocido	Envía una tarjeta de felicitación a alguien
Enciende una veladora	Medita con un familiar	Respira profundamente	Compón una canción	Escucha sonidos de la naturaleza (YouTube)

BRAIN BOOST BINGO

Varía tus refuerzos cerebrales en la semana

Háblales a tus plantas	Lee una revista de salud	Toma baños forestales (shinrin yoku)	Huele (aceite de) lavanda	Empieza una novela
Camina con un perro	Con atención, toca y come fruta seca	Compra una planta	Haz un baile de K-pop	Dibuja con hijos
Cocina tu plato favorito	Estira tus piernas		Baila bachata	Escribe una carta
Conversa con un compañero de trabajo	Escucha jazz	Dale una flor a un extraño	Camina en el parque	Huele una flor
Dale "high five" a alguien	Prueba una comida nueva	Pon tu #recesoX5min en IG	Respira profundamente 5 veces	Toma un batido