



10 formas de lograr sus objetivos de salud

Ponga a prueba estas sugerencias para iniciar su camino hacia el bienestar y mantenerse sano durante todo el año.

- 1. Consulte a su médico.** Su médico de atención primaria puede ayudarle a decidir con cuáles objetivos comenzar, además de confirmar que sean saludables y realistas.
- 2. Fije sus objetivos:** asegúrese de que sean específicos, medibles, realizables, realistas y oportunos.
- 3. Defina su propósito.** Pregúntese por qué eligió ese objetivo. Identifique lo que es más importante para usted a fin de sentirse motivado.
- 4. Asegúrese de que sea divertido.** Si su objetivo es mejorar su salud cardiovascular, inscríbase en clases de salsa o salga a caminar mientras escucha su podcast favorito.
- 5. Comience con algo sencillo.** Elija un pequeño cambio de comportamiento y practique esa actividad hasta que se convierta en parte de su rutina.
- 6. Sea realista sobre lo que puede lograr.** Esto aumentará las probabilidades de que usted cumpla con su objetivo.
- 7. Lleve un registro de su progreso** y sea honesto con usted. Si está consciente de los reveses, eso puede ayudarle a averiguar lo que puede hacer para mejorar.
- 8. Sea bueno consigo mismo.** Si un día tiene un contratiempo, no deje que eso le desanime ni que descarrile su progreso. El cambio consiste en ir adoptando pequeños hábitos a lo largo del tiempo.
- 9. Propóngase retos.** Esto le animará a ser mejor que ayer, pero evite los excesos.
- 10. Sea paciente.** Evite el temido efecto "yo-yo" y desarrolle hábitos saludables a largo plazo.



Aprenda más sobre el bienestar.

Visite
Blog.PacificSource.com

