



## Adopte **Hábitos y Comportamientos** Saludables

Los hábitos y comportamientos saludables aplican a todos los aspectos de la salud y el bienestar, desde la nutrición y el acondicionamiento físico hasta la salud mental y financiera. Tome en cuenta este consejo para ayudarle a adoptar hábitos y comportamientos saludables:

### Enfóquese en una cosa a la vez.

Recuerde que los hábitos saludables en el estilo de vida deben ser a largo plazo. Con eso en mente, incorpore los cambios en el comportamiento uno a la vez. Es más fácil enfocarse en una cosa y adaptarse a ese cambio antes de continuar con lo que sigue.

### ¿Desea saber más?

Conozca nueve recomendaciones adicionales para adoptar hábitos y comportamientos saludables en **[PacificSource.com/HealthyBehaviors](https://www.pacificsource.com/HealthyBehaviors)**.