



Cómo Establecer y Lograr sus Objetivos de Salud

¿Alguna vez intentó establecer un objetivo para mejorar su salud pero no logró cumplirlo? Tome en cuenta esta breve recomendación para establecer y lograr sus objetivos de salud:

Piense cuidadosamente en sus objetivos.

Sus objetivos deben ser específicos, medibles, realizables, realistas y oportunos. Esta es una excelente manera de alcanzar el éxito. Obtenga una hoja con recomendaciones para establecer objetivos en PacificSource.com/HealthGoals/SMART.pdf.

¿Desea saber más?

Conozca nueve recomendaciones adicionales para establecer y lograr sus objetivos de salud en PacificSource.com/HealthGoals.



Cómo Establecer y Lograr sus Objetivos de Salud

¿Alguna vez intentó establecer un objetivo para mejorar su salud pero no logró cumplirlo? Tome en cuenta esta breve recomendación para establecer y lograr sus objetivos de salud:

Piense cuidadosamente en sus objetivos.

Sus objetivos deben ser específicos, medibles, realizables, realistas y oportunos. Esta es una excelente manera de alcanzar el éxito. Obtenga una hoja con recomendaciones para establecer objetivos en PacificSource.com/HealthGoals/SMART.pdf.

¿Desea saber más?

Conozca nueve recomendaciones adicionales para establecer y lograr sus objetivos de salud en PacificSource.com/HealthGoals.



Cómo Establecer y Lograr sus Objetivos de Salud

¿Alguna vez intentó establecer un objetivo para mejorar su salud pero no logró cumplirlo? Tome en cuenta esta breve recomendación para establecer y lograr sus objetivos de salud:

Piense cuidadosamente en sus objetivos.

Sus objetivos deben ser específicos, medibles, realizables, realistas y oportunos. Esta es una excelente manera de alcanzar el éxito. Obtenga una hoja con recomendaciones para establecer objetivos en PacificSource.com/HealthGoals/SMART.pdf.

¿Desea saber más?

Conozca nueve recomendaciones adicionales para establecer y lograr sus objetivos de salud en PacificSource.com/HealthGoals.

