

170CLB 01 SPA 122016

HealthGoals/SMART.pdf.

establecer objetivos en **PacificSource.com/**

Obtenga una hoja con recomendaciones para

una excelente manera de alcanzar el éxito.

realizables, realistas y oportunos. Esta es

Sus objetivos deben ser específicos, medibles,

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

Piense cuidadosamente en sus objetivos.

¿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:

Cómo Establecer y Lograr sus Objetivos de Salud



HEALTHY LIFE
PacificSource

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.**



PacificSource
HEALTHY LIFE

170CLB 01 SPA 122016