



## 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**.

