



Cinco Maneras de Desarrollar Hábitos Pequeños

¿Desea saber más?

Obtenga otros consejos para desarrollar hábitos pequeños en PacificSource.com/healthyhabits.

1. **Comience con un desayuno saludable**
2. **Beba bastante agua**
3. **¡Sonría!**
4. **Enfóquese en una buena postura**
5. **Duerma lo suficiente**

Ya sea que usted esté haciendo sus propósitos de Año Nuevo o solamente desee establecer hábitos para tener un estilo de vida más saludable, lo mejor es comenzar poco a poco. Los siguientes son algunos cambios pequeños que usted poner en práctica para tener un estilo de vida más saludable:



Cinco Maneras de Desarrollar Hábitos Pequeños

Ya sea que usted esté haciendo sus propósitos de Año Nuevo o solamente desee establecer hábitos para tener un estilo de vida más saludable, lo mejor es comenzar poco a poco.

Los siguientes son algunos cambios pequeños que usted poner en práctica para tener un estilo de vida más saludable:

1. **Comience con un desayuno saludable**
2. **Beba bastante agua**
3. **¡Sonría!**
4. **Enfóquese en una buena postura**
5. **Duerma lo suficiente**

¿Desea saber más?

Obtenga otros consejos para desarrollar hábitos pequeños en PacificSource.com/healthyhabits.

