



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.** Usted no solo tendrá una mayor cantidad de energía durante el día, sino que también se sentirá más confiado y capaz de lograr sus objetivos desde el principio.
- 2. Beba bastante agua.** Comience y termine cada día con un vaso de agua. La hidratación adecuada puede proveerle más energía y acelerar su metabolismo.
- 3. ¡Sonría!** Las sonrisas pueden aliviar el estrés, reducir la presión sanguínea y reforzar nuestro sistema inmunológico. También pueden mejorar nuestro estado de ánimo y el estado de ánimo de otras personas a nuestro alrededor.
- 4. Enfóquese en una buena postura.** La buena postura puede fortalecer los músculos de la espalda y permitir que llegue más oxígeno a su cerebro, lo que le ayuda a sentirse más confiado.
- 5. Duerma lo suficiente.** Haga lo posible por dormir siete horas cada noche. Los hábitos de sueño regulares le ayudarán a sentirse más energizado y productivo durante el día.

¿Desea saber más?

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

