

Hábitos saludables para el Año Nuevo

¿Por qué son importantes los hábitos saludables?

La buena salud física y mental mejora nuestra calidad de vida en general. ¡Las conductas de salud positiva hacen una gran diferencia y el Año Nuevo es un gran momento para pensar sobre nuevos hábitos saludables!



¿Cuáles son los hábitos saludables más importantes?

- **Alimentación saludable:** Comer frutas y verduras, granos integrales y proteínas saludables. Limitar el consumo de azúcar y prestar atención especial a los tamaños de las porciones.
- **Actividad física:** Moverse es importante, hasta en formas pequeñas. Puede caminar, bailar, cultivar, andar en bicicleta... ¡sencillamente encuentre algo que le guste!
- **Dejar el tabaco:** Dejar el tabaco es difícil, pero puede hacerlo. Obtenga orientación y apoyo gratis llamando al 1-800-QUIT NOW.
- **Manejo del estrés:** Intente respirar profundo, saber más sobre la conciencia y la meditación, o regístrese para una clase de yoga.

¿Cómo puedo hacer que los nuevos hábitos saludables continúen?

¡Intente aplicar habilidades “INTELIGENTES” (SMART) para ayudar a cambiar los hábitos para siempre !

- **S** Establezca metas que sean realistas y específicas para permanecer motivado.
- **M** Monitoree el progreso a lo largo del tiempo haciendo un seguimiento de su nuevo hábito.
- **A** Organice su mundo para el éxito. Cambie su entorno ambiente para hacer que la elección más sana sea la elección fácil.
- **R** Reclute un equipo de apoyo. El equipo puede incluir colegas, amigos o miembros de la familia, quienes apoyarán su hábito más saludable.
- **T** Complázcase. Encuentre formas de recompensarse de una forma sana. Vincule una recompensa con una meta específica para ayudar con la motivación.

Para obtener más información: www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/promoting-health-for-adults.htm



12/21



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenlos “Me Gusta!”

Síganos en
Facebook



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
To protect the health and promote the
well-being of all people in Virginia.