

Hábitos saludables para el Año Nuevo

¿Por qué nos preocupan los hábitos saludables?

Una buena salud física y mental mejora nuestra calidad de vida. Incluso los pequeños comportamientos de salud positivos pueden marcar una gran diferencia. ¡El nuevo año es un buen momento para pensar en nuevos hábitos saludables!



¿Cuáles son los hábitos saludables más importantes?

- **Alimentación saludable:** Comer frutas y verduras, granos integrales y proteínas saludables. Evite los alimentos con alto contenido de azúcar y preste atención al tamaño de las porciones.
- **Actividad física:** ¡Hay muchas maneras de ponerse en movimiento! Puede caminar, nadar, bailar, hacer jardinería, andar en bicicleta y más. Encuentre algo que le guste.
- **Dejar la nicotina:** Dejar la nicotina es difícil, ¡pero hay ayuda personalizada disponible! Obtenga asesoramiento y apoyo gratuitos llamando al 1-800-QUIT NOW.
- **Manejo del estrés:** Intente respirar profundo o saber más sobre la conciencia y la meditación.

¿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 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 nuevo hábito.
- **T** Complázcase. Encuentre maneras de recompensarse a sí mismo (aparte de la comida). Vincule una recompensa con una meta específica para ayudar con la motivación.

Si desea obtener más información, visite: www.cdc.gov/chronicdisease/center/news-media/archives/features/healthy-holidays.html



Health  Whys

BlueRidgeHD.org

Un mensaje de salud pública de

Síguenos en
Facebook



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

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