

Hábitos saludable para el año nuevo

¿Por qué nos interesan los hábitos saludables?

Una buena salud física y mental mejora nuestra calidad de vida. Las conductas saludables positivas hacen una gran diferencia. ¡El nuevo año es un buen momento para pensar en nuevos hábitos saludables!



¿Cuáles hábitos saludables son más importantes?

- **Comer sano:** Coma frutas y verduras, granos enteros y proteínas saludables. Evite los azúcares y preste atención al tamaño de las porciones.
- **Actividad física:** ¡Hay muchas maneras de moverse! Usted puede caminar, nadar, bailar, ir en bicicleta, trabajar en el jardín. Busque algo que le guste.
- **Dejar el tabaco:** Dejar el tabaco es difícil, pero usted puede hacerlo. Obtenga consejería y apoyo gratis llamando al 1-800-QUIT NOW.
- **Manejo del estrés:** Pruebe la respiración profunda o aprenda más sobre la atención plena y la meditación.

¿Cómo puedo mantener nuevos hábitos saludables?

!Trate de usar habilidades "SMART" para ayudar a cambiar los hábitos para siempre!

- Seleccione metas realistas y específicas para mantenerse motivado.
- Monitoree su progreso dando seguimiento a su nuevo hábito.
- Arme su mundo para el éxito. Cambie su entorno para que la opción saludable sea la más fácil.
- Reclute un equipo de apoyo. Su equipo podría incluir compañeros de trabajo, amigos o familiares que apoyen su nuevo hábito.
- Trátese bien. Encuentre maneras de recompensarse (no con comida). Enlace una recompensa a una meta específica para motivarse.

Para más información: Visite www.move2healthcentralva.org

O lea "Vivir inteligente: Cinco habilidades esenciales para cambiar sus hábitos de salud para siempre", por Joshua Klapow y Sheri Pruitt.



Síganos en
Facebook

