

Kit de herramientas de bienestar físico

Los hábitos de salud física positivos pueden ayudar a disminuir el estrés, disminuir el riesgo de enfermedad y aumentar su energía. Estos son algunos consejos para mejorar su salud física:



MANTENER UN PESO SALUDABLE

Mantener su cuerpo en un peso saludable puede ayudarlo a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer que pueden resultar de sobrepeso u obesidad. Controle su peso y su salud.

PARA ALCANZAR SUS OBJETIVOS DE PÉRDIDA DE PESO:

Coma sano

- Coma porciones más pequeñas.
- Seleccione una mezcla de vegetales coloridos todos los días.
- Elija granos enteros.
- Evite las grasas y los aceites.
- Limite los azúcares agregados.

Manténgase activo

- Apéguese a las actividades que disfruta.
- Salga a caminar a paso ligero, ande en bicicleta o haga jardinería.
- Haga actividades de fortalecimiento.
- Póngase en movimiento durante solo 10 minutos, varias veces al día. ¡Cada poquito cuenta!

Monitoree su progreso

- Mantenga un diario de alimentos y actividad física.
- Sea realista y apunte a una pérdida de peso lenta y modesta.