

# 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:



## CONSTRUIR HÁBITOS SALUDABLES

Sabemos que tomar decisiones saludables nos puede ayudar a sentirnos mejor y vivir más tiempo. Tal vez ya intentó comer mejor, hacer más ejercicio o dormir más, dejar de fumar, o reducir el estrés. No es fácil. Sin embargo las investigaciones nos muestran cómo puede aumentar su capacidad de crear y mantener un estilo de vida saludable.

### PARA CONSTRUIR HÁBITOS SALUDABLES:

- Planifique.** Identifique patrones y desencadenantes no saludables. Establezca metas realistas.
- Cambie su entorno.** Encuentre maneras de hacer que las opciones más saludables sean opciones fáciles. Elimine las tentaciones. Trabaje para lograr cambios en su comunidad, como lugares seguros para caminar.
- Pida ayuda.** Busque amigos, familiares, compañeros de trabajo, vecinos o grupos para recibir apoyo.
- Ocupe su tiempo con actividades saludables.** Pruebe con ejercicios, un pasatiempo favorito, o pasar tiempo con su familia y amigos.
- Monitoree su progreso.** Registre cómo las cosas lo ayudarán a mantenerse enfocado y a no cometer descuidos.
- Imagine el futuro.** Piense en los beneficios futuros de mantenerse en el buen camino.
- Recompénsese.** Dese una recompensa saludable cuando haya alcanzado un pequeño objetivo o hito, como un masaje.
- Sea paciente.** La mejora lleva tiempo, y hay recaídas. Enfóquese en el progreso, no en la perfección.