



Los 6 hábitos para mantenerte saludable todo el año

**¿Sabías que
el 92% de la
población se
propone bajar de
peso cada año?**

Libera Tu Salud te puede
ayudar a lograrlo



¡Llegó el momento de lograr una vida saludable! Este año Libera Tu Salud se suma a que logres el propósito de mantener buenos hábitos.

Te mostramos un camino seguro para no fallar en el intento y poder sentirte y verte como lo deseas.

Cree verdaderamente que puedes lograrlo:



Inicia tu cambio sabiendo que si te lo propones lo vas a obtener.

Deja atrás la idea de que el camino para ganar hábitos saludables será difícil, lleno de restricciones y sacrificios. Es importante motivarte, cambiar tu mentalidad y mantenerte positivo ¡Ánimo!

Dale una oportunidad más al ejercicio:

Escuchamos constantemente que necesitamos hacer ejercicio, pero nadie nos dice cómo dar los primeros pasos. Para formar el hábito necesitamos paciencia y constancia.



Lo ideal es iniciar con tu actividad física favorita, no es necesario que sea una rutina sofisticada, larga o aburrida. Con diez minutos seguidos de jugar con tus hijos, bailar o incluso subir escaleras, ya marcarás la diferencia para tu salud.

¡Decir que NO es importante!



Se nos olvida que cuidarnos también se trata de fuerza de voluntad, de vez en cuando decirle que no a una rebanada extra de pastel o una copa más de vino, te hará la diferencia.

Recuerda que se trata de equilibrar y disfrutar sin excederse.

Vive una vida más natural:

mejora tu alimentación alejándote de los empaquetados, enlatados y de la comida “rápida”. Asegúrate de consumir la fuente más natural de alimentos, frutas, verduras, condimentos, etc.



Por ejemplo: no busques la mejor marca de barritas de avena para tu snack, mejor consume un plato de avena con fruta natural.



Un check up te ayudará
a prevenir.

Monitorear tu salud mediante estudios clínicos y visitas al médico periódicas serán una gran herramienta para prevenir, evitar y corregir cualquier problema de salud a tiempo. Asistir al doctor o a un especialista hasta qu

e te sientes enfermo, no es lo ideal, opta por invertir tu tiempo y esfuerzo en la prevención.

¡Conócete!

Hoy en día el mercado ofrece muchas opciones que parecen prometer ser la solución para el bienestar, pero no todo puede ser para ti ni adaptarse a tu estilo de vida.

Busca las opciones que sean posibles y disfrutables, haz prueba y error, ajusta y ponlo en práctica.



Para aprender más visita nuestro texto “Como volver a ejercitarte” en la herramienta <<Conoce más>>

Visita los check ups de rutina más recomendados y una sugerencia de donde realizarlos.