



¡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:

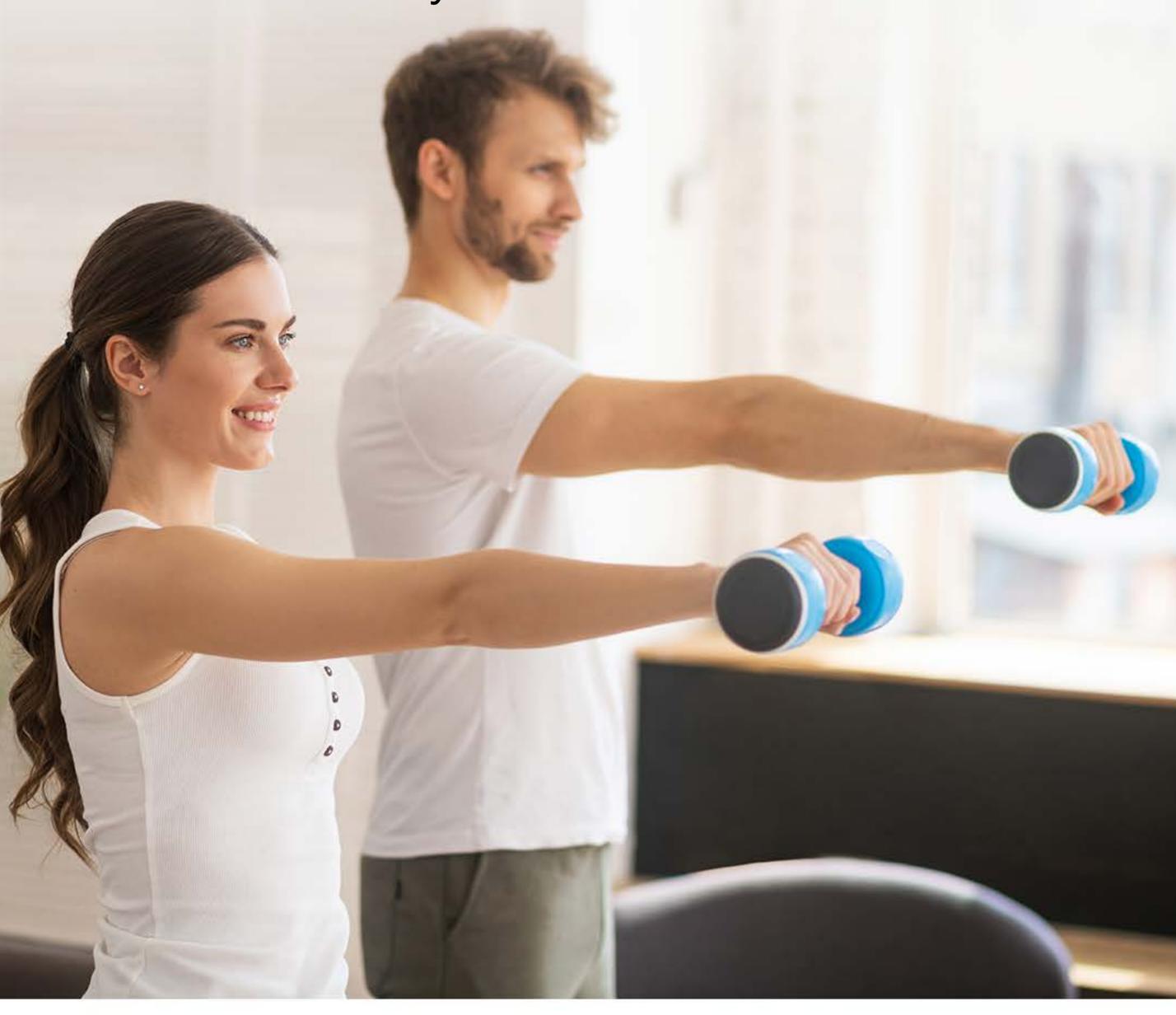


Deja atrás la idea de que el camino para ganar hábitos saludables será difícil, lleno de restricciones y sacrificios. Es importante motivarte, cambiar tu mentalidad y mantenerte positivo ¡Ánimo!



### 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.

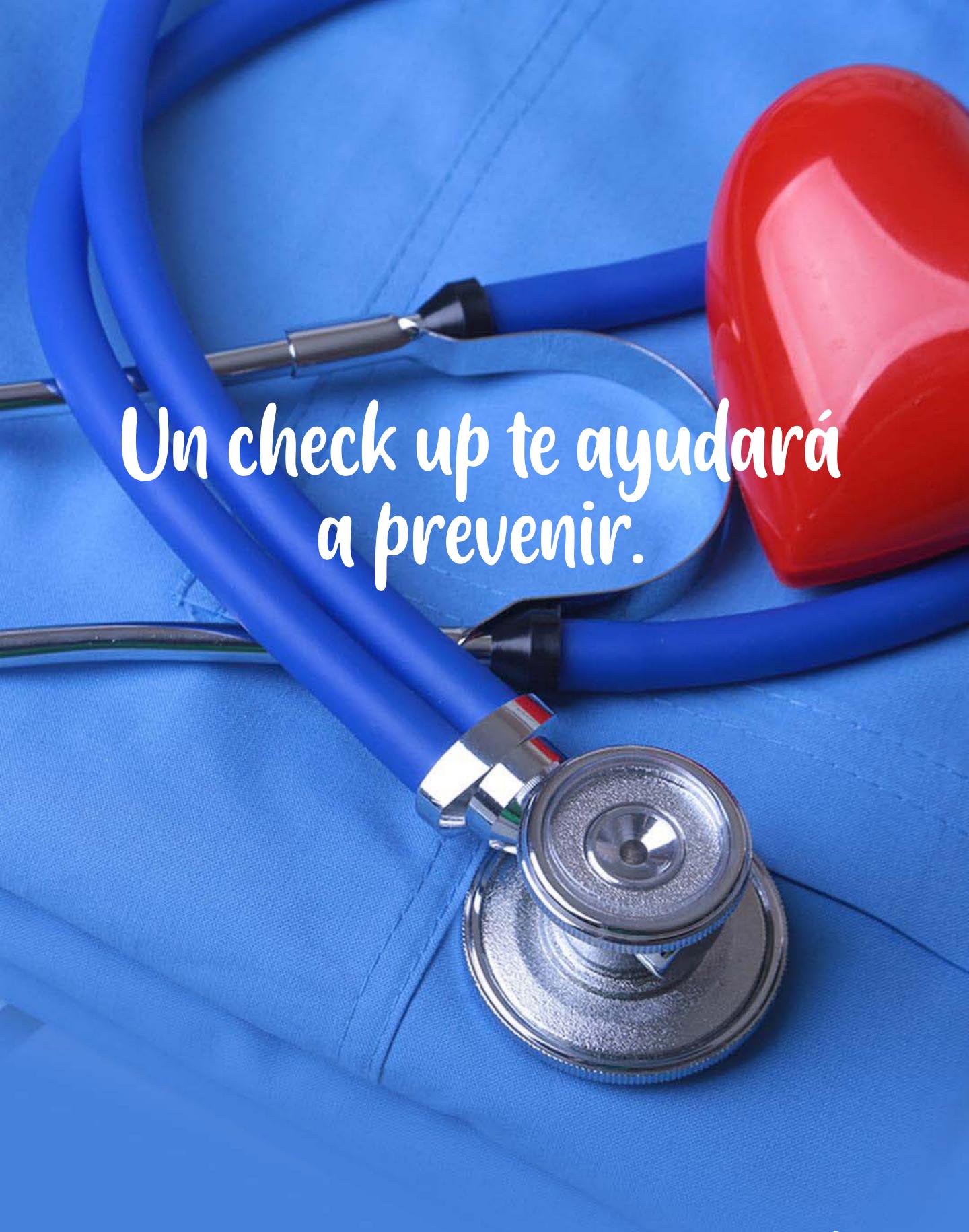


#### Vive una vida más natural:

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.



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.



### i 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.

