

Buena Salud® Club

I-866-783-2645

¡Empiece bien el año nuevo!

¡El 1 de enero es el momento perfecto para establecer metas para un año feliz y saludable! Vea los siguientes consejos para alcanzar sus metas para el año nuevo.

- 1. Establezca metas realistas** como “caminaré 15 minutos al día” en lugar de “empezaré a hacer ejercicio.”
- 2. Haga públicas sus metas.** Cuénteles a su familia y amistades sobre sus metas para no perder la motivación.
- 3. Tenga un record de su progreso.** Mantenga un diario de alimentación o registre los días en los que hace ejercicio.
- 4. Dese el gusto de un regalo** de vez en cuando para no perder la motivación hacia su meta final.



Consejo del mes. Lea la etiqueta de los alimentos para saber qué contiene la comida que compra. Así eliminará comidas con grasas trans y evitará el sodio.

