

# Cinco Consejos para Mantener su Cambio Hacia un Estilo de Vida Saludable

Quería hacer un cambio y lo hizo realidad, pero la vida sigue adelante, y ahora necesita ayuda para volver a la rutina.

Aquí tiene cinco maneras de mantenerse en el camino.

Piense de nuevo en el motivo para hacer un cambio en su salud.

Tenía una buena razón para iniciar.

¿Recuerda cuál era? Es hora de recordarlo y reafirmar su compromiso.

Mire lo que está funcionando para usted y lo que no.

Qué hábitos saludables ya son parte de su rutina diaria y por qué.

¿Cómo podría hacer este cambio más fácil?

Anote sus respuestas y reflexione sobre cómo puede abordar lo que lo está frenando.

Enfréntese a lo que se interponga.

El cambio trae obstáculos.

Planee de antemano para superarlos.

Por ejemplo, si olvida su ropa de ejercicio, tenga extra en el coche o trabajo.

Recuerde que está aprendiendo, no fracasando.

Todos enfrentan obstáculos.

Transfórmelos en enseñanzas, reflexionando en cómo actuar distinto para que el cambio le beneficie.

Los obstáculos solo son instrumentos para perfeccionar su estrategia para el éxito.

Obtenga apoyo de amigos y familiares.

Ya ha llegado hasta aquí.

Piense en el apoyo que necesita y dónde puede encontrarlo.

Intente conectarse con un amigo y asumir un desafío juntos, o únase a un grupo que le ayude a mantenerse motivado.

Esas son cinco maneras de seguir avanzando.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Cinco Consejos para Mantener su Cambio Hacia un Estilo de Vida Saludable

Piense de nuevo en su motivo.

Observe lo que funciona y lo que no.

Afronte lo que se interponga en su camino.

Recuerde que está aprendiendo, no fracasando.

Busque apoyo.

Cambiar cuesta.

Erramos todos.

Obstáculos surgen.

Es normal.

Si pasa, tome aire y siga estos consejos para no desviarse.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

