

# METAS DE SALUD PERSONAL

## Objetivos inteligentes

Las personas que eligieron sus propios objetivos con el apoyo de nuestra oficina se desempeñan mejor con enfermedades a largo plazo.

¿Qué te gustaría hacer para mejorar tu salud?



PLAN DE ALIMENTACION



TOMAR LA MEDICACION CORRECTAMENTE



DEJAR DE FUMAR



EJERCICIO



REDUCIR EL CONSUME DE ALCOHOL



REDUCE ESTRES



REDUCER LA SAL



PERDER PESO



MONITOREO ÚNICO



CAMINAR



CULTIVAR VEGETALES

¿Qué harás?

\_\_\_\_\_

¿Cuándo lo harás?

\_\_\_\_\_

¿Dónde lo harás?

\_\_\_\_\_

¿Como lo haras?

\_\_\_\_\_