

Guía para crear hábitos saludables



01

Planifique: establezca metas realistas en el cuidado de su salud



08

Sea paciente que los cambios llevan tiempo



02

Cambie su entorno: deshágase de las tentaciones



07

Prémiese con una recompensa saludable cuando logre su objetivo



03

Haga una red de apoyo con personas que tengan el mismo interés



06

Plantee los beneficios a largo plazo



04

Realice actividades saludables

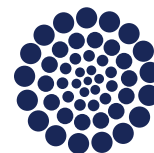


05

Registre su progreso



Cinvestav



CONACYT

Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología