

# Sugerencias de estilos de vida



## HÁBITOS ALIMENTICIOS

Salud es más que sólo alimentarse bien. La manera en que preparas tu comida y cómo entra a tu cuerpo también cuenta! A continuación encontrarás diferentes sugerencias de estilo de vida para mejorar tus hábitos alimenticios.

Lee estas metas y crea pequeños planes de acción que te ayuden a alcanzarlas.

Incluye comentarios sobre tu progreso. Piensa sobre otros hábitos alimenticios que podrían hacer una diferencia en tu vida i y crea un plan para implementarlos!



Metas	Planes de Acción	Mi Progreso
Evita las microondas Usa gas para cocinar	1..... 2..... 3.....	
Usa agua mineral o agua filtrada de buena calidad Evita agua con cloro o con flúor	1..... 2..... 3.....	
Mastica bien tus alimentos 30 segundos por bocado	1..... 2..... 3.....	
¿En qué otros hábitos alimenticios saludables quisieras enfocarte?	1..... 2..... 3.....	

# Sugerencias de estilos de vida



## RELACIONES

Fuentes no alimentarias pueden ayudar a nutrir sanamente nuestros cuerpos. Las relaciones significativas pueden ayudarte a desarrollar conexiones más profundas con tus seres queridos. Las relaciones honestas y abiertas alimentan tu alma y hacen que los alimentos se conviertan en una fuente secundaria de energía.



Lee estas metas y crea pequeños planes de acción que te ayuden a alcanzarlas. Incluye comentarios sobre tu progreso. Piensa sobre otras maneras en que podrías mejorar las relaciones de tu vida y crea un plan para implementarlas!

Metas	Planes de Acción	Mi Progreso
Observa todo y a todo el que conozcas con gratitud	1..... 2..... 3.....	
Haz lo mejor que puedas para estar en buenos términos con las personas	1..... 2..... 3.....	
Comunícate con tus seres amados con regularidad	1..... 2..... 3.....	
¿Qué otros aspectos puedes mejorar en las relaciones existentes en tu vida?	1..... 2..... 3.....	

# Sugerencias de estilos de vida



## HIGIENE

Practicar una buena higiene personal te ayudará a mantenerte saludable. Tomarte el tiempo para cuidarte a ti mismo no sólo te hará sentir muy bien, sino que también te ayudará a prevenir enfermedades y aumentar tu nivel natural de energía.



Lee estas metas y crea pequeños planes de acción que te ayuden a alcanzarlas. Incluye comentarios sobre tu progreso. Piensa sobre otras maneras en que podrías estar a tono con tu higiene personal y crea un plan para implementarlas!

Metas	Planes de Acción	Mi Progreso
Incrementa tu circulación haciéndote un frotado con una toalla caliente	1..... 2..... 3.....	
Evita usar ropa sintética Usa ropa de fibras naturales	1..... 2..... 3.....	
Usa pasta de dientes y cosméticos naturales Evita el uso de cosméticos químicamente perfumados	1..... 2..... 3.....	
¿De qué otra manera puedes ponerte a tono con tu higiene personal?	1..... 2..... 3.....	

# Sugerencias de estilos de vida



## ACTITUD

Tener una actitud positiva promueve un entorno de vida saludable. Una actitud positiva te ayuda a llevar una vida orientada hacia los objetivos. Atraerá de forma natural más energía positiva del mundo que te rodea.

Lee estas metas y crea pequeños planes de acción que te ayuden a alcanzarlas. Incluye comentarios sobre tu progreso. Piensa sobre otras maneras que podrías poner en práctica para tener un actitud positiva iy crea un plan para implementarlas!



Metas	Planes de Acción	Mi Progreso
Da generosamente de ti mismo y de tus recursos Vive felizmente cada día	1..... 2..... 3.....	
Enfócate en las soluciones, no en los problemas Tararea o canta una canción alegre cada día Fomenta el sentido del humor	1..... 2..... 3.....	
Da las gracias antes y después de cada comida Crea una actitud positiva y un ambiente maravilloso a tu alrededor	1..... 2..... 3.....	
¿De qué otra manera puedes mostrar una actitud positiva?	1..... 2..... 3.....	

# Sugerencias de estilos de vida



## MEDITACIÓN Y EJERCICIO

Recargar tu cuerpo y tu mente a través de la meditación y el ejercicio físico son factores importantes para la salud en general. El ejercicio diario ayuda a mejorar la función del corazón y disminuye el riesgo de enfermedades. Calmando la mente mediante la meditación cultiva una mayor apreciación de la vida.



Lee estas metas y crea pequeños planes de acción que te ayuden a alcanzarlas. Incluye comentarios sobre tu progreso. Piensa en otras maneras en que puedes recargar tu mente y tu cuerpo ¡y crea un plan para implementarlas!

Metas	Planes de Acción	Mi Progreso
Disfruta diariamente de un momento de paz Estudia, ora, medita	1..... 2..... 3.....	
Incluye el ejercicio físico como parte de tu vida diaria Intenta hacer yoga, Pilates, correr, bailar, nadar, etc.	1..... 2..... 3.....	
¿De qué otra manera puedes recargar tu mente y tu cuerpo?	1..... 2..... 3.....	

# Sugerencias de estilos de vida



## PRÁCTICAS CASERAS

Mantener un entorno saludable en el hogar es importante para tu bienestar general. Mantener tu casa en orden favorece a la productividad. Al incrementar las prácticas de autorregulación en tu casa, también se extenderá a otras áreas de tu vida, como los objetivos y las finanzas.

Lee estas metas y crea pequeños planes de acción que te ayuden a alcanzarlas. Incluye comentarios sobre tu progreso. Piensa sobre otros hábitos alimenticios que podrían hacer una diferencia en tu vida y crea un plan para implementarlos!



### Metas

### Planes de Acción

### Mi Progreso

Mantén tu casa en orden

Tu casa debería ser un reflejo de ti mismo

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Refresca el aire colocando plantas verdes en tu casa

Abre una ventana todos los días para ayudar a que circule el aire fresco

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Ve televisión con moderación

Crea un espacio donde tú y tus seres queridos puedan reunirse para comer y pasar tiempo de calidad

- 1.....
- 2.....
- 3.....

¿De qué otra manera podrías mejorar tus prácticas caseras?

- 1.....
- 2.....
- 3.....