

Sea consciente de su salud:

Comer

¿Cómo puede mejorar sus hábitos alimenticios esta semana? Considere agregar más vegetales, salir a cenar con menos frecuencia o reducir el consumo de alimentos azucarados.

Moverse

¿Cómo puede llevar su actividad física al siguiente nivel? Considere inscribirse en un gimnasio, agregar 15 minutos a su rutina de ejercicios actual o pedirle a otra persona que le acompañe para reforzar su responsabilidad.

Afrontamiento

¿Cómo puede desarrollar nuevas habilidades de afrontamiento que contribuyan a su bienestar mental? Considere programar una cita con un consejero, comenzar una nueva práctica de llevar un diario o ajustar su horario de sueño.



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Su actividad de bienestar

Establecer un propósito saludable

Establezca al menos un propósito saludable para la próxima semana que contribuya a su bienestar. Considere sus hábitos en materia de nutrición, actividad física, salud mental o emocional, o cualquier otro aspecto que sea más relevante para usted en este momento.