

## Sugerencias para equilibrar su estilo de vida

- 1. Vaya más despacio:** Tómese un descanso, respire y despeje su mente.
- 2. Cuídese a usted mismo en primer lugar:** ¡Trátese bien! ¡Programe un momento del día sólo para usted!
- 3. Disminuya su estrés:** Identifique las cosas que lo estresan y cómo su cuerpo y sus emociones reaccionan frente a ese estrés. Luego puede cambiar la manera en que reacciona ante el estrés.
- 4. Duerma lo suficiente:** Vaya a dormir a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas. Dese un baño tibio antes de ir a la cama.
- 5. Haga buenas elecciones de comida:** Ingiera las cantidades adecuadas de comida de manera ordenada. Utilice su Rastreador de comidas y bebidas diarias para orientarse.
- 6. Haga ejercicios físicos regularmente:** Realice al menos 30 minutos de actividad física todos los días para mejorar su salud general y disminuir la posibilidad de contraer enfermedades. Puede dividir esos 30 minutos en bloques de 5 ó 10 minutos y obtener los mismos resultados.
- 7. Establezca diariamente objetivos manejables:** Haga un cambio a la vez. Haga una lista de cosas por hacer y encárguese primero de las tareas importantes. Sepa lo que quiere y tome buenas decisiones.
- 8. Comuníquese:** Si necesita ayuda o está en problemas, mantenga la calma, sea racional y manifieste con palabras cómo se siente.
- 9. Obtenga apoyo:** Si necesita ayuda, hable con sus amigos o familiares. Usted no está solo.
- 10. ¡Sea positivo y diviértase!**