



## Vida sana – Comprométase a ponerse en forma

¿De qué modo se comprometerá a ponerse en forma este año? Cuando cree el plan para este año, piense en los planes anteriores, conserve lo que funcionó y descarte lo que no funcionó.

### Aspectos a considerar

- 1. Programas, aplicaciones y dispositivos de control** — son como un dedo electrónico en el pulso: miden los signos vitales y la calidad del sueño, y cuentan los pasos.
- 2. Programe el horario para hacer ejercicio.** Ya sea en papel o en un archivo electrónico, ¡prográmelo! Considere la posibilidad de poner alarmas para que le recuerden que es hora de prepararse para cumplir con el programa.
- 3. Planifique sus comidas de modo de ahorrar tiempo, dinero y calorías vacías.** Planificar por adelantado puede eliminar la presión de las comidas de la noche y dejarle tiempo para ejercitarse.
- 4. Evalúe su estado físico actual.** Probablemente tenga alguna idea de cuál es su estado físico. Pero hacer una evaluación y registrar la puntuación de su estado físico inicial puede darle referencias para tener con qué comparar y medir su progreso.
- 5. Exámenes preventivos anuales:** manténgase al tanto de su estado de salud para evitar enfermedades crónicas y, en definitiva, ahorrar dinero en farmacias y en visitas al médico.