

¿Cómo incorporar hábitos más saludables?



¿Qué hábitos saludables son importantísimos?



Mantener una
alimentación saludable



Realizar actividad
física



Mantener un peso
adecuado

¿Por dónde empiezo?



Comenzá de a
poco



Planificá tus metas y
organizá tu rutina



Buscá apoyo
entre tus afectos



Buscá moverte más
con una actividad
que te divierta



Sumá snacks saludables

**Cada cambio en tus hábitos, por mas
pequeño que parezca, es MUY importante
para tu salud**

¿Qué hábitos saludables son importantísimos?



Mantener una alimentación saludable



Realizar actividad física. Es importante estar en movimiento.



Mantener un peso adecuado

Cada cambio en tus hábitos, por mas pequeño que parezca, es MUY importante para tu salud

Quiero tener hábitos más saludables, ¿por dónde empiezo?

Comenzá de a poco

Tener un estilo de vida saludable es un proceso. Como primer paso, elegí lo que te resulte más fácil de incorporar a tu rutina.



Cada cambio en tus hábitos, por mas pequeño que parezca, es MUY importante para tu salud

Quiero tener hábitos más saludables, ¿por dónde empiezo?

Planificá tus metas y organizá tu rutina

El orden nos ayuda a ser constantes.

Elegí objetivos que puedas alcanzar y pensá en cómo incorporarlos a tu vida diaria.

Si tenés dudas, consultalas con el equipo de salud.



Cada cambio en tus hábitos, por mas pequeño que parezca, es MUY importante para tu salud

Quiero tener hábitos más saludables, ¿por dónde empiezo?

Buscá apoyo entre tus afectos

Cambiar de estilo de vida es un desafío. Si sentís que te cuesta adoptar algunos hábitos nuevos, te recomendamos hablar con alguien de tu confianza o acercarte a algún club barrial o plaza para compartir alguna actividad, como salir a caminar.



Cada cambio en tus hábitos, por mas pequeño que parezca, es MUY importante para tu salud

Quiero tener hábitos más saludables, ¿por dónde empiezo?

Buscá una actividad física que te divierta. Es importante estar en movimiento.

Esto te va a ayudar a sostener el hábito en el tiempo.

Algunas ideas: salir a caminar con un amigo, sacar al perro, bailar en casa.



Cada cambio en tus hábitos, por mas pequeño que parezca, es MUY importante para tu salud

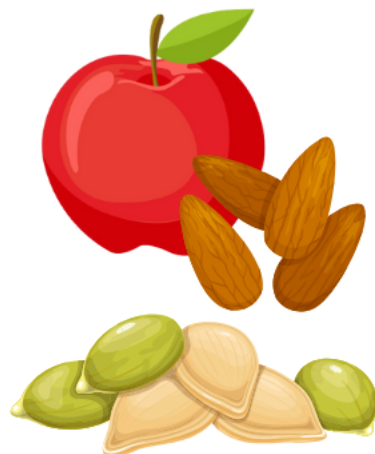
Quiero tener hábitos más saludables, ¿por dónde empiezo?

Sumá snacks saludables

Como por ejemplo bastones de zanahoria, frutos secos. fruta cortada o semillas de calabaza tostadas.

Son alimentos fáciles de preparar y tienen pocas calorías.

Podes consultar con la nutricionista para que te ayude a sumar otras opciones!



Cada cambio en tus hábitos, por mas pequeño que parezca, es MUY importante para tu salud

Conozca los proyectos de investigación realizados en el IECS

