

Plan para alcanzar mis **objetivos para un estilo de vida saludable**

¡Felicitaciones por iniciar la búsqueda de un estilo de vida más saludable! Fijarse objetivos y llevar un registro de sus avances es una excelente manera de mantenerse enfocado. Todos los meses propóngase un objetivo que le gustaría alcanzar. Luego, identifique los pequeños pasos que puede dar cada semana en pos de su objetivo y registre sus avances.

Semana de ejemplo

Objetivo

Ir a caminar al parque 1 día



Mes: _____

Objetivo del mes: _____

Semana 1

Objetivo



Semana 2

Objetivo



Semana 3

Objetivo



Semana 4

Objetivo



Semana 5

Objetivo



Recursos básicos para la alimentación y la actividad física

Los siguientes recursos le permitirán obtener más información sobre el ejercicio, cómo leer las tablas de información nutricional, cómo elegir comidas saludables y cómo mantener un peso saludable. Use los códigos QR o ingrese en los sitios web para obtener más información sobre el cuidado de la salud. Como siempre, es importante que hable con su profesional de la salud antes de comenzar una rutina de ejercicio o introducir cambios en su alimentación.

Ejercicios



“Playing It Safe: Bleeding Disorders, Sports and Exercise”, de la Fundación Nacional de Hemofilia

- Evalúe la seguridad de diferentes deportes y actividades y elija los ejercicios más adecuados para usted.
- hemophilia.org/NHFWeb/Resource/StaticPages/menu0/menu2/menu35/menu204/PlayingItSafe.pdf



“Exercises for People with Hemophilia”, de la Federación Mundial de Hemofilia

- Descubra ejercicios que pueden ayudarlo a aumentar el rango de movimiento, la fuerza y la comprensión del propio cuerpo.
- haemophilia.ie/PDF/Exercise_Guide_med.pdf

Tabla de información nutricional

Cómo usar la tabla de información nutricional para comer más saludablemente y sentirse mejor

- Obtenga más información sobre la tabla de información nutricional y empiece a comparar diferentes alimentos.
- www.fda.gov y busque: “Eating healthier and feeling better”

Consejos sobre alimentación saludable



“Let's Eat for the Health of It”

- Obtenga información sobre los componentes de una comida saludable y aprenda a tener una alimentación equilibrada.
- choosemyplate.gov y busque: “Eat for the health of it”

Calculadora del índice de masa corporal



“Parent Tips: Knowing What Your Weight Means”

- En esta hoja informativa encontrará información sobre el índice de masa corporal (IMC) y cómo calcularlo.
- www.nhlbi.nih.gov y busque: “Parent tips BMI”

Novo Nordisk Inc., 800 Scudders Mill Road, Plainsboro, New Jersey 08536 EE. UU.

© 2017 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. USA16BIO5199 Enero de 2017

Community
UNIVERSITY

