

COMBATA EL ESTRÉS

CON **HÁBITOS SALUDABLES**



Healthy For Good™

- 1. Reduzca el ritmo.**
Planee con antelación y deje tiempo suficiente para hacer las cosas importantes sin prisa.
- 2. Duerma más.**
Trate de dormir entre seis y ocho horas todas las noches. Para evitar el insomnio, agregue plenitud mental y actividad.
- 3. Deje a un lado la preocupación.**
El mundo no se va a acabar si algo falla. Dese una pausa y respire.
- 4. Ría.**
La risa nos hace sentir bien. No tema reír en fuerte, incluso cuando sienta que ya no puede más.
- 5. Conéctese.**
Una dosis diaria de amistad es una gran medicina. Dese el tiempo de hablarle a sus amigos y familiares para ponerse al corriente.
- 6. Organícese.**
Utilice listas de cosas por hacer para enfocarse en sus tareas más importantes y los proyectos grandes hágalos paso a paso.
- 7. Practique dar de regreso.**
Dedique tiempo a ser voluntario o a ayudar a un amigo. Ayudar a otros lo ayuda.
- 8. Esté activo todos los días.**
El ejercicio libera tensión mental y física. Encuentre algo que considere divertido y practíquelo.
- 9. Deje los malos hábitos.**
Consumir grandes cantidades de alcohol, tabaco o cafeína puede aumentar la presión arterial. Reduzca su consumo o deje el hábito para disminuir la ansiedad.
- 10. Inclínese hacia lo que puede cambiar.**
Tómese el tiempo de aprender una nueva habilidad, de trabajar para lograr una meta o de querer y ayudar a otros.