

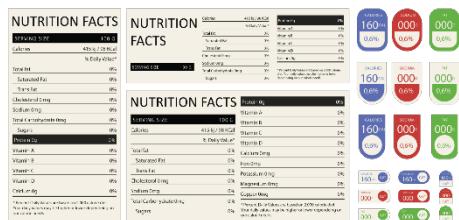
## ¡Feliz Año Nuevo!

Ahora que recibimos el 2024 con los brazos abiertos, es el momento perfecto para embarcarnos en un viaje hacia una vida más sana y feliz. Hagamos que este año priorice su bienestar y adopte cambios positivos.

## Objetivos sanitarios alcanzables para 2024

### Manténgase hidratado

Haga un esfuerzo consciente por beber más agua a lo largo del día. Intenta beber al menos 8 vasos para mantener el cuerpo y la mente frescos.



### Mueve tu cuerpo

Encuentre una forma de ejercicio que le divierta, ya sea caminar, correr, hacer yoga o bailar. Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días de la semana.



### Alimentación consciente

Preste atención a las señales de hambre y saciedad de su cuerpo. Practica la alimentación consciente saboreando cada bocado y disfrutando de las comidas sin distracciones.



### Incorpore una nutrición equilibrada

Céntrese en una dieta colorida y rica en nutrientes que incluya una variedad de frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales.

### Priorizar el sueño

Establezca una rutina de sueño constante para asegurarse de que descansa entre 7 y 9 horas de calidad cada noche. El sueño de calidad es crucial para el bienestar general.



## Controle el estrés

Incorpore a su rutina actividades que reduzcan el estrés, como la meditación, ejercicios de respiración profunda o aficiones que le aporten alegría.

## Equilibrio del tiempo frente a la pantalla

Pon límites al tiempo que pasas frente a una pantalla, sobre todo antes de acostarte. Opta por actividades que favorezcan la relajación y un mejor sueño.



## Conexión social

Fomente las relaciones con amigos y familiares. Las conexiones sociales positivas contribuyen al bienestar emocional y a la felicidad general.

Recuerde que los cambios pequeños y constantes conducen a resultados significativos. Da pasos graduales, celebra tus victorias y sé amable contigo mismo en el camino.

---

**Cuide su salud y programe una cita en nuestra clínica para exámenes de salud y otros controles de salud diarios.**

---



**unitedag**  
CLÍNICA DE SALUD Y BIENESTAR

### COLUSA

412 4th St.  
Colusa, CA 95932  
**(707) 732-8679**

### CHICO

1074 East Ave. Suite Q  
Chico, CA 95926  
**(707) 732-8679**

### SALINAS

333 Abbott St. Suite A  
Salinas, CA 93901  
**(831) 206-1201**

[Programar una cita](#)

[Programar una cita](#)

[Programar una cita](#)

**SANTA MARIA**  
2605 S. Miller St. #100  
Santa Maria, CA 93455  
**(805) 888-7019**

**TURLOCK**  
1080 Delbon Ave.  
Turlock, CA 95382  
**(209)633-7402**

**VISALIA**  
315 S. Johnson St.  
Visalia, CA 93291  
**(559)713-0422**

[Programar una  
cita](#)

[Programar una  
cita](#)

[Programar una  
cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



---

**WEIGHT & HEALTH CLINIC**

Powered by: Elite Corporate Wellness

[Visita nuestro sitio web](#)

*Coaching de bienestar y manejo de  
condiciones crónicas*

Citas disponibles en persona, por  
teléfono o videollamada.

**¿Listo para comenzar?**

Llámanos para obtener más información  
sobre los servicios que ofrecemos.

**559-5 HEALTH (559-543-2584)**