

¡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.



NUTRITION FACTS		NUTRITION FACTS		NUTRITION FACTS	
Calories	400	Total Fat	10g	Total Fat	10g
Total Fat	10g	Sodium	200mg	Sodium	200mg
Sodium	200mg	Total Sugar	10g	Total Sugar	10g
Total Sugar	10g	Total Protein	10g	Total Protein	10g
Total Protein	10g				

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.

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.



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.

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.





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.



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

[Programar una
cita](#)

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

[Programar una
cita](#)

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

[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)