

# B

*Sigue avanzando*  
hacia una vida más  
saludable y balanceada.



Cada quien tiene su propio proceso, tu camino hacia una vida con mayor balance se puede ver de distintas formas.

¿En qué etapa crees que te encuentras hoy?

### Precontemplación:

¿Te llama la atención cómo otras personas han adoptado hábitos saludables?



### Contemplación:

Nunca es tarde para animarse a empezar.

### Decisión:

Utiliza tu **Guía de Ruta Vive en Balance** para identificar tu progreso y los cambios siguientes.



### Acción:

Poco a poco, y con paciencia, ve apropiándote de los cambios. Asegúrate de disfrutar el proceso.



### Mantenimiento:

Busca el apoyo de tu familia y amigos para que mantener los cambios sea más fácil.



Descarga la  
**Guía de Ruta**

Recuerda que tu avance es progresivo, puedes tener algunos días más difíciles que otros y es normal.

Tú eres la llave:

**Vive** en  
*Balance*