

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.

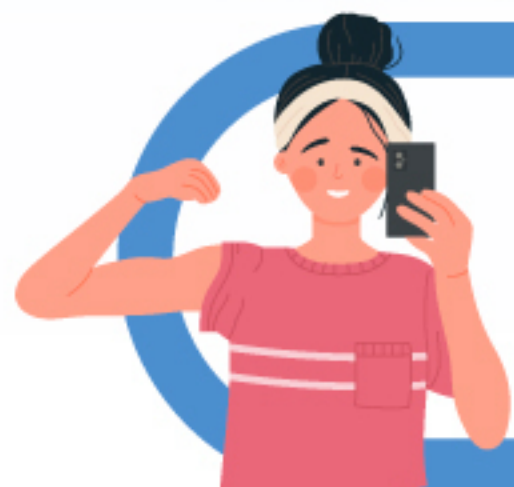
Decisión:

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

