



FELICITACIONES POR COMPLETAR EL PROGRAMA DE LA CLÍNICA DE BIENESTAR!

Hiciste muchos cambios durante tu tiempo en la Clínica WELL. Aquí hay cinco maneras para hacer que los cambios se mantengan:

- Continúe estableciendo objetivos SMART. A medida que los cambios se conviertan en un hábito, continúe estableciendo metas con pequeños pasos para ayudarlo a seguir avanzando.
- Plan para las luchas en el camino. Es normal que surjan desafíos. Anticiparse a los desafíos y explorar soluciones con anticipación puede ayudarlo a continuar progresando.
- ¡No olvides hacerlo divertido! Una clave para apegarse a los cambios es convertirlos en una parte agradable de su vida. Explore nuevos alimentos o recetas y pruebe nuevas formas de incorporar el movimiento.
- Cuando sea posible, incluya a familiares y amigos. ¡Tener un sistema de apoyo también puede ayudar a que los cambios se mantengan!
- Consulte con su equipo de WELL Clinic si alguna vez necesita ayuda. No dude en comunicarse con su entrenador de salud a través de Mychart. ¡Estamos aquí para ayudar!



Felicitaciones desde el equipo de la Clínica WELL!



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group