

Modelo de Vida Saludable

El Modelo de Vida Saludable es una herramienta que nos muestra la interconexión de la vida al enfocarse en siete dimensiones clave.

Ninguna dimensión es más importante que otra. Cuando prestamos atención a todos estos aspectos, encontramos una vida de salud en su conjunto.

Aprender a cocinar bien es un camino importante para estar bien, pero el mayor beneficio proviene de comprender cómo la nutrición encaja en el equilibrio de toda la vida. El Modelo para una vida saludable puede ayudarnos con recordatorios diarios.



Vida de fe

Construyendo una relación con Dios, sus vecinos y usted mismo.

Atención Médica

Asociarse con su proveedor de atención médica para administrar su atención médica.

Ejercicio Físico

Descubriendo formas de disfrutar la actividad física.

Trabajo

Apreciando sus habilidades, talentos y dones.

Emocional

Manejar el estrés y comprender sus sentimientos para cuidarse mejor.

Nutrición

Hacer elecciones de alimentos especiales y desarrollar hábitos alimenticios saludables.

Amigos y familia

Dar y recibir apoyo a través de relaciones.

