

Model for Healthy Living

Modelo para una Vida Saludable



Faith Life

Building a relationship with God, your neighbors and yourself.

Vida de Fe

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



Medical

Partnering with your healthcare provider to manage your medical care.

Atención Médica

Colaborar con su médico para manejar su atención médica.



Movement

Discovering ways to enjoy physical activity.

Ejercicio Físico

Descubrir maneras de disfrutar la actividad física.



Work

Appreciating your skills, talents and gifts.

Trabajo

Apreciar sus habilidades, talentos y dones.



Emotional

Managing stress and understanding your feelings to better care for yourself.

Emocional

Manejar el estrés y entender sus sentimientos para mejorar el cuidado de sí mismo.



Nutrition

Making smart food choices and developing healthy eating habits

Nutrición

Seleccionar alimentos saludables y desarrollar hábitos alimenticios saludables.



Family & Friends

Giving and receiving support through relationships

Familia y Amigos

Dar y recibir apoyo a través de relaciones



ChurchHealth
care for one another

For more resources, visit
ChurchHealth.org/modelforhealthyliving