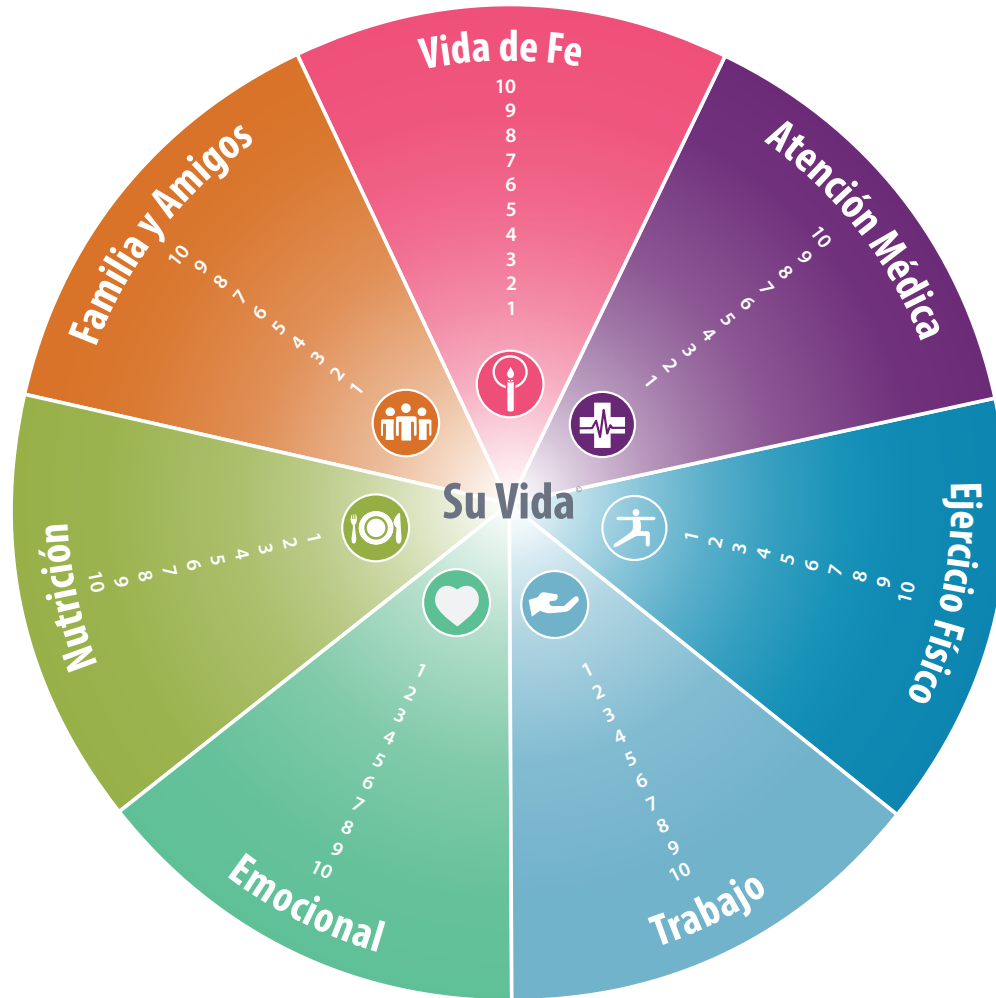


Modelo para una Vida Saludable

Haga un círculo en el número que mejor describa su satisfacción en cada una de éstas áreas (1 = insatisfecho, 10 = completamente satisfecho). Conecte los círculos. ¿En qué áreas le gustaría mejorar?



Vida de Fe

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Atención Médica

Colaborar con su médico para manejar su atención médica.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ejercicio Físico

Descubrir maneras de disfrutar la actividad física.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Trabajo

Apreciar sus habilidades, talentos y dones.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emocional

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nutrición

Seleccionar alimentos saludables y desarrollar hábitos alimenticios saludables.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Familia y Amigos

Dar y recibir apoyo a través de amigos y familiares.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



1350 Concourse Ave., Suite 142
Memphis, TN 38104



ChurchHealth.org



901-272-0003



Ingrese a ChurchHealth.org/mhl para aprender más y encontrar recursos adicionales