

# Modelo para una Vida Saludable

El Modelo de una Vida Saludable es una herramienta para ayudarle a tomar las riendas de su propia salud, y demuestra que el bienestar verdadero no es solamente acerca de nuestros cuerpos sino de la interconexión entre cuerpo, mente, y espíritu en todos los aspectos de nuestra vida. Usamos este modelo de cuidado en nuestras clínicas y proporcionamos recursos sólidos para ayudarle a vivir una vida saludable y bien balanceada.



Church Health  
care for one another



## Vida de Fe

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



## Ejercicio Físico

Descubrir maneras de disfrutar la actividad física.



## Emocional

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



## Atención Médica

Colaborar con su médico para manejar su atención médica.



## Trabajo

Apreciar sus habilidades, talentos y dones.



## Nutrición

Seleccionar alimentos saludables y desarrollar hábitos alimenticios saludables.



## Familia y Amigos

Dar y recibir apoyo a través de amigos y familiares.



Ingrese a [ChurchHealth.org/mhl](https://ChurchHealth.org/mhl) para aprender más y encontrar recursos adicionales



1350 Concourse Ave., Suite 142  
Memphis, TN 38104



901-272-0003



ChurchHealth.org