

# Evaluación de MI estilo de vida



## ¿Qué ideas/conceptos nuevos te llevas hoy?

No comer carne

Estilo de vida saludable

Balancear mejor los seis aspectos discutidos

Posibilidad de hacer cambios graduales

Conceptos claves para cambiar mi comportamiento sumado a estilos de vida

Debo seguir con mis metas

Más vale la autoeficacia que la motivación.

Los nuevos enfoques para la prevención y tratamiento de enfermedades

# ¿Qué ideas/conceptos nuevos te llevas hoy?

La incorporación de pequeños cambios en los malos hábitos de vida puede generar grandes cambios

El rol de la medicina familiar.  
Las oportunidades para mejorar sistemáticamente el estilo de vida

Hay que hacer intervenciones innovadoras que se adapten a la modernidad

Que cualquier cambio constante (aunque sea pequeño) marca diferencias

Moverse

Los cambios se hacen más fáciles si los adapto a mis gustos

Actividad física  
Motivar el cambio  
Pequeños logros  
Alimentación sana

Reforzó la importancia del estilo de vida y los hábitos, ir por los pequeños logros y medio plato con verduras.

# ¿Qué ideas/conceptos nuevos te llevas hoy?

Hay que evitar la carne, dejar las pantallas 1.5 hrs antes de dormir, hay que tener propósito en la vida

Alimentación saludable, manejo estrés, buen dormir, actividad física

Hay que ser feliz

Que el sueño es fundamental, que las relaciones sociales pasan a ser muy importante para sentirse feliz y acompañado. Me encanta saber que el cambio de estilo de vida es mas saludable

Conceptos y ayudas que son muy útiles en la concientización del cambio de estilo de vida, sin embargo idóneo para un subgrupo poblacional con oportunidades. Desafío en poblaciones de riesgo y PP

# Evaluación de MI estilo de vida

Ve a

[www.menti.com](https://www.menti.com)

Introduce el código

**2915 6367**



O usa el código QR