5 PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO QUE NO DEBES OLVIDAR

.

Existen propósitos que no pueden faltar en Año Nuevo, más allá de aquellos ligados a la salud. Es importante enfocarse en ellos y adoptar buenos hábitos diarios. Si aún no has establecido los propósitos de fin de año, te recomendamos prestar atención al siguiente listado.

1**.Ahorra.** Realiza un ahorro desde el inicio del año para enfrentar los gastos inesperados.

2. **Aliméntate sanamente**. No tienes que hacer dietas, simplemente analiza los nutrientes que te aportan los alimentos.

3. **Bebe suficiente agua natural al día**. Recuerda que las bebidas azucaradas aportan calorías vacías y afectan a tu organismo.

4. **Pasa más tiempo con tus seres queridos**. La comunicación familiar es clave en esta época, pasa más tiempo en familia y disfruta a tu familia.

5.**Lee más.** La información es indispensable, abre un libro nuevo y déjate llevar por su conocimiento.

No olvides realizar actividad física para mejorar tu salud física y mental. Si no te sientes al cien por ciento, realízate una revisión médica. Esta es una recomendación muy importante que te sugerimos para asegurarte de que todo está en orden en tu cuerpo.

Si no sabes cómo iniciar, elabora un plan. Sé constante, disciplinado, objetivo y, por supuesto, paciente.

ClickISalud