

# 10 RESOLUCIONES DE AÑO NUEVO: TRANSFÓRMATE Y MEJORA



POR: ZAMELY MILLÁN-GUTIÉRREZ, MPHE, CHES, GCG

Este es el momento perfecto para reflexionar sobre tu vida y fijarte metas alcanzables que contribuyan a tu bienestar físico, emocional y social.

**Aquí te compartimos algunas ideas para aplicar en este nuevo año 2025:**

1. Redescubre tus gustos en los alimentos: Proponte probar un alimento nuevo cada semana (procura que sea una alternativa saludable).
2. Limita postres y frituras: Disfruta de los postres una vez por semana y reduce las frituras.
3. Haz ejercicio regularmente: Realiza actividad física al menos tres veces por semana y varía tu rutina.
4. Anota tus logros: Lleva una bitácora semanal con tus avances y objetivos.
5. Fortalece relaciones: Dedica tiempo a conectar con amigos y familiares.
6. Cuida tu apariencia: Invierte tiempo en ti mismo con pequeños cuidados personales.
7. Conecta con la naturaleza: Pasa tiempo al aire libre, al menos una vez por semana.
8. Medita y escucha música: Usa la meditación y la música para reducir el estrés y calmar tu mente.
9. Realiza tus chequeos médicos: Mantén al día tus visitas a especialistas y realízate tus pruebas preventivas de rutina.
10. Reconcílate: Aprovecha el año nuevo para resolver conflictos pendientes y liberar cargas emocionales.

Las resoluciones de Año Nuevo son una oportunidad para hacer cambios positivos. Establece metas alcanzables y comprometidas con tu bienestar para comenzar el 2025 con una actitud renovada.



SÍGUENOS:

