

# Cómo establecer metas saludables para el año nuevo

Si algo nos enseñó el 2020 a todos, fue precisamente que la prevención es siempre la mejor opción para tener una vida sana.

Entonces, cuando pienses en tus propósitos de año nuevo, considera establecer metas que te permitan mantener una buena salud física y mental, de manera que tu año sea más equilibrado.



## A continuación, 10 recomendaciones que da la Organización Mundial de la Salud para ayudarte a definir tus propósitos de año nuevo:

- 1 Practica actividades físicas con regularidad:** al menos de 30 a 60 minutos por día.
- 2 Incluye ejercicios de fortalecimiento muscular en tu rutina:** al menos 2 veces por semana.
- 3 Elimina vicios:** el hábito de fumar mata a más de 400 mil personas por año.
- 4 Infórmate bien:** evita preocuparte demasiado o difundir noticias alarmistas.
- 5 Organiza tu tiempo:** seguramente el home office se mantendrá por más tiempo, define una rutina con horarios bien definidos.
- 6 Mantén una visión esperanzadora de la vida:** busca ayuda en caso de que sientas síntomas de aburrimiento o depresión.
- 7 Ocúpate de tener una mejor convivencia con los demás:** las buenas relaciones te llevan a vivir más tiempo.
- 8 Mantén una vida normal:** conserva las rutinas de sueño, las comidas y las interacciones sociales.
- 9 Dedícale un tiempo a tu lado espiritual:** vale la pena callar, leer, meditar, orar, etc.
- 10 Encuentra actividades placenteras:** ve a cine, habla con tus amigos y juega con los niños o tus mascotas.