



Llegó el momento

Nuevo año, nuevos desafíos, nuevo usted

¿Está listo para su versión más sana y más feliz? Este es el momento perfecto para enfocarse en sus objetivos y comenzar a hacer cambios.

Comenzar con fuerza, mantenerse bien

Quizás quiere dejar de fumar o dormir mejor. O quiere aprender a manejar el estrés y así mejorar su salud mental y emocional. Cualesquiera sean sus objetivos de salud, será más fácil alcanzarlos dando lo mejor de sí mismo.

Prepárese para tener éxito



Tenga en cuenta por qué quiere cambiar

¿Cuál es el motivo para querer cambiar un hábito? Tomarse el tiempo para pensar en lo que de verdad le importa lo ayudará a alcanzar sus objetivos.



Empiece de a poco

Primero, enfóquese en objetivos pequeños y dé un paso por vez. Si lo hace, es menos probable que se abrume y más probable que se mantenga firme.



Busque apoyo

No tiene que hacerlo todo solo. Puede unirse a un familiar o amigo que tenga sus mismos objetivos. ¡Conviértalo en un desafío!



Felicítese

Asegúrese de festejar los pequeños éxitos. Darse crédito lo ayudará a mantener la motivación por mucho tiempo. Por eso, ¡anítese y sienta la emoción!

**¿Qué objetivos quiere alcanzar para su estado de salud general?
Comience ahora mismo.**

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).

La información proporcionada por los programas de salud y bienestar de Aetna® es de referencia general. No está destinada a reemplazar el cuidado o el consejo de su médico u otro profesional de salud. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Consulte **Aetna.com** para obtener más información sobre los planes de Aetna.