

Nombre  
Fecha  
Pre Post

# The Church Health Center

## Modelo para una Vida Saludable

Haga un círculo en el número que mejor describa su satisfacción en cada una de estas áreas (1 = insatisfecho, 10 = completamente satisfecho).  
Conecte los círculos. ¿En qué áreas le gustaría mejorar?



### Vida de Fe

Establecer una relación con Dios, sus vecinos y usted mismo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Ejercicio Físico

Descubrir maneras de disfrutar la actividad física.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Atención Médica

Colaborar con su médico para manejar su atención médica.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Trabajo

Apreciar sus habilidades, talentos y dones.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Emocional

Manejar el estrés y entender sus sentimientos para mejorar el cuidado de sí mismo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Nutrición

Seleccionar alimentos saludables y desarrollar hábitos alimenticios saludables.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Familia y Amigos

Dar y recibir apoyo a través de relaciones.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10