

Nombre
Fecha
Pre Post

Modelo para una Vida Saludable

Haga un círculo en el número que mejor describa su satisfacción en cada una de éstas 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
-  **Atención Médica**
Colaborar con su médico para manejar su atención médica.
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
-  **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