

OPCIONES MÁS SALUDABLES

- **Objetivo de la herramienta:** Dar opciones a escoger para mejorar su salud.
- **Público al que va dirigido:** Personas en etapas de contemplación/precontemplación.

¿Cuáles son las principales conductas que, en la actualidad, afectan más a tu salud?

Pueden ser conductas que podrían mejorar tu calidad de vida si las hicieras más a menudo, u otras si las hicieras con menos frecuencia. Más abajo te ofrecemos una lista de ideas. Selecciona las principales conductas que, en tu caso, podrían mejorar tu salud, si las incorporaras como hábitos. Marca todas las que consideres importantes con un fluorescente. Después escoge sólo aquellas por las que quieras empezar para elaborar tu Plan de Acción.

PUEDO HACER MÁS	PUEDO HACER MENOS
Comer más fruta y verdura	Comer menos comida basura
Mejorar la calidad del sueño	Usar menos dispositivos electrónicos
Ir caminando a hacer recados	Ver menos la TV
Dedicarme tiempo a mi mism@	Usar menos el transporte público/privado
Aumentar la actividad física	Dejar de quedar con personas “tóxicas”
Gestionar mejor mi tiempo	Fumar menos cigarrillos
Beber más agua	Beber menos bebidas alcohólicas
Tomar la medicación rigurosamente	Tomar menos azúcar
Otros:	Otros:

¿Por cuál de estos cambios te gustaría empezar?