



**¡Alcance sus
objetivos de
ejercicio
este año!**



**¡Escanee para
empezar!**

¿Quiere hacer más ejercicio, pero no sabe por dónde empezar? Podemos ayudarle. Trabaje con un asesor de salud para:



Establecer objetivos.

Su asesor de salud hablará con usted sobre su estado de salud actual, sus objetivos y los retos a los que se enfrenta para averiguar qué quiere conseguir.



Haga un plan.

Una vez que conozca sus objetivos, le ayudará a elaborar un plan realista para alcanzarlos que se adapte a su estilo de vida.



Alcanzar el éxito.

No tiene por qué hacerlo solo. Su asesor de salud se mantendrá en contacto con usted para animarle, supervisar sus progresos y ayudarle a mantener el rumbo.