

Alcanza tu pico de salud

¡Planta tu bandera!

¡Felicitaciones por cumplir tu objetivo!
Sigue trabajando así y disfruta de los beneficios para la salud. La próxima montaña te está esperando, y será más fácil de escalar.

Paso de montaña

Podría parecer que todavía estás muy lejos del pico de la montaña. Pero has trabajado duro y has avanzado. En este viaje, es importante que te recompenses. Disfruta de un día de paseo con un amigo o cómete un trozo de chocolate negro. Te lo ganaste.

Ladera de la montaña

Comienzas a sentir más confianza cuando tus elecciones se vuelven parte de tu estilo de vida. También comienzas a notar que tus hábitos de salud están dando resultados. Tómame un momento para reflexionar, ya estás más cerca de tu objetivo.

Campamento base

El campamento base es un punto importante en tu recorrido. Estás comenzando a acostumbrarte a nuevas rutinas, escenarios y experiencias. Puede ser un lugar seguro mientras trabajas en nuevas habilidades y adquieres confianza.

Inicio

Cuando piensas en un camino hacia una mejor salud, podría asemejarse a escalar una montaña: un camino empinado y desmoralizante. Pero recuerda que todos los viajes comienzan con un primer paso, independientemente de a dónde te lleve.



SALUD



ENERGÍA



DESAFÍO



5 500

5 000

4 500

4 000

3 500

3 000

2 500

2 000

1 500

1 000

500

0