

Sep
2021

Emprendiendo un viaje hacia el bienestar

Empezar un viaje hacia el bienestar es de las cosas más motivadoras que puede hacer, sin embargo, es posible que sea difícil identificar por dónde empezar, así que buscar la ayuda de un profesional capacitado puede hacerlo más fácil. Los coaches de salud y bienestar pueden ayudarlo y guiarlo en este viaje que emprende, ya que están capacitados para ayudarlo a superar los obstáculos y a aprovechar las fortalezas que no sabe que tiene para llegar a donde quiere estar. Los coaches de salud y bienestar no harán que cambie sus conductas, sino que quiera cambiarlas.

Un coach de salud y bienestar certificado puede ayudarle a:

- Reconocer sus sueños y habilidades
- Volver a centrarse en sus objetivos vitales
- Superar los desafíos
- Controlar su peso
- Comer mejor
- Dejar de fumar
- Reducir el estrés

Su viaje hacia el bienestar no siempre tiene que centrarse en la nutrición o en el control del peso. Los coaches de salud y bienestar pueden ayudar en varios aspectos del bienestar. Si está interesado en encontrar un coach de salud y bienestar certificado, póngase en contacto con su compañía aseguradora o programa de bienestar para conocer las opciones y los recursos disponibles para usted.

Fuente: WebMD.com, MayoClinic.org