



PRÁCTICAS DE POWER 9®

- Tener un fuerte sentido de propósito.
- Moverse con naturalidad.
- Tomarse el tiempo para desestresarse y bajar el ritmo.
- Anteponer a la familia.
- Tener un entorno adecuado a su alrededor que respalda hábitos saludables.
- Asistir regularmente a una organización religiosa de su elección.
- Comer hasta estar 80 por ciento lleno y no exagerado.
- Tomar una copa de vino o una taza de té a las 5 p. m. con amigos.
- Llevar una dieta con enfoque vegetal o una dieta rica en frutas y verduras.

Al seguir los principios de **Power 9®**, puede mejorar enormemente su bienestar en 2018. Algunos de estos principios pueden ser más fáciles de adoptar que otros. Comienza de a poco y solo escoge en principio, tres o cuatro hábitos de Power 9® para enfocarse. Comienza a moverte de forma natural haciendo que sea una prioridad dar un paseo de 30 minutos todos los días.

Blue Zones Project del suroeste de Florida está trabajando para reunir a personas, organizaciones y líderes comunitarios para una causa común de hacer del suroeste de Florida un lugar más saludable y feliz para vivir, trabajar y divertirse.

¡Queremos que 2018 sea tu año más saludable y feliz hasta ahora!

Si desea obtener más información acerca de cómo puede participar en Blue Zones Project, visite SouthwestFlorida.BlueZonesProject.com o llame al 239.624.2312 para obtener más información. ¡Feliz año nuevo!



BLUE ZONES PROJECT®
by HEALTHWAYS



MI POWER9 CREAR UNA COMUNIDAD

La periodista y presentadora de televisión Mayela Rosales, nos comparte su secreto para alcanzar su nivel de bienestar: **Pertenencia**. Ser parte activa de una comunidad que comparte su convicción de fe y servicio.

De eso se trata el Blue Zones Project®. De crear un ambiente que facilite la toma de decisiones saludables. Además, los estudios nos indican que asistir a servicios de fe, aumenta nuestra esperanza de vida.

Únete a Mayela y sus 9 vecinos en el suroeste de Florida, quienes están mejorando su bienestar. Juntos, estamos mejorando la calidad de vida en el área con Mi Power 9®.

Descubre tu Power 9 visitando
MyPower9SWFL.com.

Patrocinado por



Copyright © 2016 Blue Zones, LLC and Healthways, Inc. All rights reserved.

VIDA SANA, LARGA y feliz en 2018



Es casi 2018 y muchos de ustedes pronto estarán pensando en establecer objetivos y resoluciones de Año Nuevo. ¿Por qué no enfocarse en su bienestar? Y cuando decimos "bienestar", no solo estamos hablando de intentar comprometernos con ir al gimnasio cuatro veces a la semana o participar en un desafío de un mes para seguir una dieta vegetariana. Nos referimos al bienestar integral. Un enfoque en las cinco áreas de bienestar: física, social, financiera,

comunitaria y propósito. Si todas estas áreas de tu vida están trabajando armoniosamente juntas, deberías vivir una vida sana y feliz que fomente la longevidad.

Estas cinco áreas de bienestar son lo que Blue Zones Project del suroeste de Florida promociona como los principios básicos para vivir más tiempo y mejor. Según la investigación de National Geographic desde las ubicaciones originales de Blue Zones, estas cinco áreas de bienestar se pueden ampliar a nueve mejores prácticas, que Blue Zones Project del suroeste de Florida denomina "Power 9®".