



Vivir bien

mejora su bienestar al proporcionar educación y asesoramiento para ayudarle a alcanzar un objetivo de salud.



El distrito sanitario local del suroeste de Sídney no proporciona declaración ni garantía alguna respecto de la integridad o exactitud de la información proporcionada por el proyecto **Vivir bien**. Ninguna de las informaciones que le proporcionamos pretende ofrecer asesoramiento sanitario ni ningún otro tipo de asesoramiento profesional. No podemos garantizar que pueda obtener resultados sobre el asesoramiento prestado. Los resultados variarán en función de su salud y sus propias circunstancias. Por lo tanto, debería plantearse solicitar asesoramiento de un profesional del sector de la salud competente antes de realizar cualquier cambio en su estilo de vida.

INVIERTA EN SU SALUD

PREGÚNTENOS CÓMO en el mostrador o en recepción
Obtenga más información con el código QR:

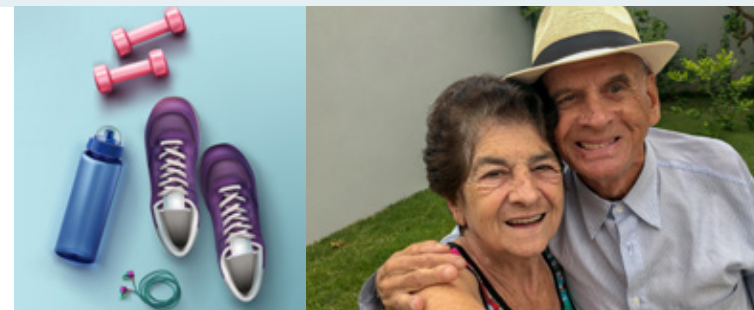


Vivir bien ha sido desarrollado por el **Servicio de salud mental para personas mayores del suroeste de Sídney**



La red de salud primaria del suroeste de Sídney ha proporcionado generosamente la financiación

VIVIR BIEN 
Sentirse, envejecer y mantenerse bien



South Western Sydney
Local Health District





INVIERTA EN SU SALUD

No solo es importante ahorrar dinero, también lo es invertir en su salud de cara al futuro. La buena salud es una riqueza que lo ayuda a sentirse mejor y a recuperarse más rápido de la enfermedad. Como en cualquier inversión, cuanto más invierte en su salud, más recibe.



6 RASGOS CLAVE



La salud no es solo cuestión de genes y de medicamentos. De hecho, su estilo de vida y lo que hace tienen un gran impacto en su salud y en el bienestar general. Hay 6 características principales para vivir bien que están en sus manos, que incluyen:

- **Ser físicamente activo**
- **Comer bien**
- **Mantenerse relacionado socialmente**
- **Mantener su mente activa**
- **Mantenerse en equilibrio mental**
- **Tener una actitud positiva**

Seguir estos consejos no solo lo hará sentir mejor y más sano, sino que tendrá menos posibilidades de enfermarse.



CÓMO VIVIR BIEN

Su profesional sanitario le preguntará sobre su estilo de vida actual y le explicará qué aspectos de su estilo de vida puede mejorar.

Se le pedirá que realice un cambio y decida cómo mantenerlo. También recibirá asesoramiento sobre recursos que pueden ayudarle a cambiar su estilo de vida.

Luego, comprobaremos sus progresos y le ayudaremos a superar cualquier obstáculo que encuentre.

Todo gran viaje comienza con un pequeño paso.

Hable con su profesional sanitario para emprender su viaje hacia una salud mejor.

