

3 pasos para crear hábitos saludables texto

PASO 1: hacer un plan

para saber hacia dónde va y cómo va a llegar.

PASO 2: llevar un registro

que marque su progreso aumenta sus probabilidades de éxito.

PASO 3: reconocer su éxito

con recompensas saludables.

Visite <https://www.cdc.gov/diabetes/es/about/acerca-de-la-diabetes.html> para obtener más información.