



A Minute for Your Health

Make a change

January 2022

January is the time for New Year's Resolutions and often these include improving health and wellbeing. Keeping these resolutions for the long-term can be challenging. Fortunately, there are things you can do to help new behaviors become healthy habits. Making a plan, setting up the environment, and finding support can help you reach your goal.

Set a goal - Make your goal SMART

Specific - Say exactly what you want to do. "Eat more vegetables" is more specific than "eat healthy".

Measurable - Include how you will be able to tell if you are on track. "Eat vegetables two times per day" gives you a number to use for measuring your progress.

Achievable - State the action you will take to do the goal. "I will stock my refrigerator with vegetables so I can eat them twice a day"

Relevant - The goal should reflect a larger, long-term goal. "In order to make healthy eating a habit, I will stock my refrigerator with vegetables so I can eat them twice a day"

Time-based - Decide on a timeframe for the goal. "For the next month, I will stock my refrigerator with vegetables so I can eat them twice a day in order to make healthy eating a habit"

Prepare the environment - set up the space around you to support your new habit

- Put objects that will support your goal in a place where you can see them. Examples are workout clothes, fruits and vegetables, a yoga mat, or a book to read.
- Remove objects that might distract you from your goal. For example, move your phone out of the bedroom, put the candy bag in a cabinet, place the TV remote on the other side of the room, or unsubscribe from store email lists.
- Plan your route to work or home in a way that supports your goal. If you want to cut down on fast food, avoid passing places that are tempting. Instead, make a stop at the local grocery store or produce market to pick up items for a quick and healthy meal.
- Set reminders to help you remember to do your new habit. There are apps, alarms on a watch, or even Post-it-notes that you can use to help.

Healthy habits, one step at a time

Setbacks and Social Support

“Change is a process that is two steps forward and one step back”

What to do when things don't go according to plan

- Plan for the unexpected and build it into your goal. For example, have your goal cover 6 days of the week, rather than 7, so you have one day that is flexible.
- Write down some of the things that could get in the way of your goal and figure out how you will overcome them. Try **If/Then** statements: If it rains, then I will do Stretch & Flex exercises in my room.
- Adjust your goal if you find that you are not meeting it most of the time. Start smaller and build from there.



Find a friend, family member, or co-worker to help you reach your goal. Sharing your goal with someone who will support and encourage you gives you an extra boost to form a new habit. Better yet, find someone to do the new behavior with you. This can help you stick to your plan even on days when your motivation is low.

January Exercise: Make a plan for change

- Figure out what you want to do for your health and wellbeing and make a SMART goal
- Schedule your goal in your calendar, set a reminder on your phone, or write it on a post-it-note and put it on your bathroom mirror.
- Write down some **If/Then** plans for things that could get in the way
- Find a cheerleader. Figure out who can help you stick to your plan and ask them to give you support and encouragement.
- Decide how you will reward yourself when you've met your goal!



Un minuto para su salud

Hacer un cambio

Enero 2022

Enero es el momento de las resoluciones de Año Nuevo y, a menudo, estas incluyen mejorar la salud y el bienestar. Mantener estas resoluciones a largo plazo puede ser un desafío. Afortunadamente, hay cosas que puede hacer para ayudar a que los nuevos comportamientos se conviertan en hábitos saludables. Hacer un plan, configurar el entorno y encontrar apoyo puede ayudarlo a alcanzar su objetivo.

Establezca una meta: haga que su meta sea SMART

Specific - Di exactamente lo que quieres hacer. "Come más verduras" es más específico que "come sano".

Measurable - Incluya cómo podrá saber si va por buen camino. "Come verduras dos veces al día" te da un número que puedes usar para medir tu progreso.

Achievable - Indique la acción que tomará para lograr el objetivo. "Voy a llenar mi refrigerador con verduras para poder comerlas dos veces al día"

Relevant - La meta debe reflejar una meta mayor a largo plazo. "Para convertir la alimentación saludable en un hábito, llenaré mi refrigerador con verduras para poder comerlas dos veces al día"

Time-based - Decide un plazo para la meta. "Durante el próximo mes, llenaré mi refrigerador con verduras para poder comerlas dos veces al día para convertir una alimentación saludable en un hábito"

Prepare el medio ambiente: configure el espacio a su alrededor para apoyar su nuevo hábito

- Coloque los objetos que apoyarán su objetivo en un lugar donde pueda verlos. Por ejemplo, ropa deportiva, frutas y verduras, una esterilla de yoga o un libro para leer.
- Elimina los objetos que puedan distraerte de tu objetivo. Por ejemplo, saque el teléfono del dormitorio, coloque la bolsa de dulces en un armario, coloque el control remoto del televisor en el otro lado de la habitación o cancele la suscripción a las listas de correo electrónico de la tienda.
- Planifique su ruta al trabajo o al hogar de una manera que respalde su objetivo. Si desea reducir la comida rápida, evite pasar por lugares tentadores. En su lugar, haga una parada en la tienda de comestibles local o en el mercado de productos agrícolas para comprar artículos para una comida rápida y saludable.
- Establezca recordatorios que le ayuden a recordar hacer su nuevo hábito. Hay aplicaciones, alarmas en un reloj o incluso notas adhesivas que puede usar para ayudar.

Hábitos saludables, paso a paso



Be Well at Work
Family/Unit Wellness

Retrocesos y apoyo social

"El cambio es un proceso que consiste en dos pasos adelante y uno atrás"

Qué hacer cuando las cosas no salen según lo planeado

- Planifique lo inesperado e incorpórelo a su objetivo. Por ejemplo, haga que su objetivo cubra 6 días de la semana, en lugar de 7, de modo que tenga un día flexible.
- Escriba algunas de las cosas que podrían obstaculizar su objetivo y descubra cómo las superará. Pruebe las declaraciones **Si / Entonces**: Si llueve, haré ejercicios de estiramiento y flexión en mi habitación.
- Ajuste su objetivo si descubre que no lo está cumpliendo la mayor parte del tiempo. Empiece con algo pequeño y vaya construyendo a partir de ahí.



Busque un amigo, familiar o compañero de trabajo que le ayude a alcanzar su meta. Compartir su objetivo con alguien que lo apoyará y alentará le dará un impulso adicional para formar un nuevo hábito. Mejor aún, busque a alguien que haga el nuevo comportamiento con usted. Esto puede ayudarlo a cumplir con su plan incluso en los días en que su motivación es baja.

Ejercicio de enero: haga un plan para el cambio

- Averigüe qué quiere hacer por su salud y bienestar y establezca una meta SMART
- Programe su objetivo en su calendario, establezca un recordatorio en su teléfono o escríbalo en una nota adhesiva y colóquelo en el espejo del baño.
- Escriba algunos planes **Si / Entonces** para las cosas que podrían estorbar
- Encuentra una animadora. Averigüe quién puede ayudarlo a cumplir con su plan y pídale que le brinde apoyo y aliento.
- ¡Decida cómo se recompensará cuando haya alcanzado su objetivo!



健康时刻

做出改变

2022 年 1 月

一月是新年决议的时间，通常包括改善健康和福祉。长期保持这些决议可能具有挑战性。幸运的是，您可以采取一些措施来帮助新行为成为健康的习惯。制定计划、设置环境和寻求支持可以帮助您实现目标。

设定目标——制定你的目标 SMART

Specific - 说清楚你想做什么。“多吃蔬菜”比“吃得健康”更具体。

Measurable - 包括您将如何判断您是否走上正轨。“每天吃两次蔬菜”为您提供了一个数字，用于衡量您的进步。

Achievable - 说明你将采取的行动来实现目标。“我会在冰箱里放些蔬菜，这样我就可以一天吃两次了”

Relevant - 目标应该反映一个更大的、长期的目标。“为了养成健康的饮食习惯，我会在冰箱里放一些蔬菜，这样我就可以一天吃两次了”

Time-based - 确定目标的时间表。“接下来的一个月，我会在冰箱里放些蔬菜，这样我可以一天吃两次，让健康饮食成为一种习惯”

准备环境——在你周围设置空间来支持你的新习惯

- 将支持您的目标的物品放在您可以看到的地方。例如健身服、水果和蔬菜、瑜伽垫或阅读的书籍。
- 移除可能会分散您注意力的物体。例如，将手机移出卧室、将糖果袋放在柜子中、将电视遥控器放在房间的另一侧，或取消订阅商店电子邮件列表。
- 以支持您的目标的方式规划上班或回家的路线。如果您想减少快餐，请避免经过诱人的地方。相反，在当地的杂货店或农产品市场停下来，购买快速健康的食物。
- 设置提醒以帮助您记住养成新习惯。您可以使用手表上的应用程序、闹钟甚至便利贴来提供帮助。

健康习惯，一步一个脚印

挫折与社会支持

“改变是一个前进两步后退的过程”

当事情没有按计划进行时该怎么办

- 为意外做好准备并将其纳入您的目标。例如，让您的目标涵盖一周中的 6 天，而不是 7 天，这样您就有了灵活的一天。
- 写下一些可能妨碍您实现目标的事情，并弄清楚您将如何克服它们。尝试 If/Then 语句：如果下雨，我会在我的房间里做伸展运动。
- 如果您发现大部分时间都没有达到目标，请调整您的目标。从较小的地方开始，然后从那里开始构建。



找一位朋友、家人或同事来帮助您实现目标。与会支持和鼓励你的人分享你的目标会给你额外的动力，让你养成新的习惯。更好的是，找个人和你一起做新的行为。这可以帮助您即使在动力不足的日子里也能坚持您的计划。

一月练习：制定改变计划

- 弄清楚您想为自己的健康和幸福做些什么，并制定一个 SMART 目标
- 在日历中安排您的目标，在手机上设置提醒，或将其写在便利贴上并放在浴室镜子上。
- 写下一些如果/那么可能会遇到的事情的计划
- 找个啦啦队长。找出谁可以帮助你坚持你的计划，并请他们给你支持和鼓励。
- 决定当你达到你的目标时你将如何奖励自己！