

Tus hábitos de vida saludables

¡Hola, Fernando!

Gracias por participar en el cuestionario de vida saludable de Asisa. ¡Veamos cómo han cambiado tus hábitos desde la primera encuesta!



Tu puntuación global ha mejorado: 2 sobre 3



En la primera encuesta obtuviste una puntuación global de 1 sobre 3, que **has conseguido mejorar**, ¡enhorabuena!

Recuerda que cuanto mayor sea tu puntuación, menor es tu riesgo de padecer una enfermedad asociada a tu estilo de vida. Identifica aquella o aquellas claves en las que puedes continuar mejorando y fíjate objetivos para alcanzarlos. No esperes a mañana, ¡cuidate!

Tus puntuaciones individuales:

Alimentación: 1 sobre 3 (se mantiene)

Actividad física: 2 sobre 3 (ha mejorado 1 punto)

Tabaco: 2 sobre 3 (ha empeorado 1 punto)

Alcohol: 1 sobre 3 (se mantiene)

Sueño: 2 sobre 3 (ha mejorado 1 punto)

Estrés: 3 sobre 3 (ha mejorado 2 puntos)

Bienestar social: 2 sobre 3 (se mantiene)



Recuerda llevar un estilo de vida saludable, para que tus hábitos hagan que tu salud esté protegida

