

Aumentando la Actividad Física y el Bienestar

Comparta que será lo que hará para aumentar su actividad física y mejorar su bienestar en general...

Mi Meta Es:

¡Al compartir su meta usted inspirara a otros pacientes en llevar a cabo cambios positivos en sus vidas!





INSTRUCCIONES

- 1.** Junto a esta "Tarjeta de Compromiso" usted debe haber recibido un libreto.
- 2.** Lea el libreto.
- 3.** Si se siente movitado(a) en iniciar una actividad positiva para su bienestar... "Complete el frente de esta tarjeta"
- 4.** Entréguesela a el/la Trabajador(a) Social de su unidad.
- 5.** ¡Ahora comience y obtenga el mayor provecho de esta experiencia!

¡Esta Tarjeta de Compromiso estará de exhibición en su unidad de diálisis junto a otros pacientes quienes están motivados!