

## LIFESTYLE MANAGEMENT?

### Taking Charge of Your Health Can Begin in Your Teens!

Lifestyle management is an approach to **thinking about and taking care of your health**. It encourages you to look at your **health and wellness as a system** made up of interdependent parts, or **pillars**. Setting goals and **developing healthy habits** in these pillars helps you **feel your best** and **builds protection** against future health conditions.

### What Are the 6 Pillars of Lifestyle Management?



**Nutrition**  
(what we eat)



**Sleep**  
(how we rest)



**Stress Management**  
(how we cope)



**Physical Activity**  
(how we move)



**Social Connection**  
(how we connect)



**Risky Behaviors**  
(how we make choices)

### Your Choices Have **Power**

It's **never too early or too late to take care of your health and wellness**. No matter what your goals are, it's important to remember that **balance helps us feel our best**, not extremes. Start by making **small changes** to one pillar, and continue at **your own pace**. Over time, these small changes put together can have **big effects**.

# ¿QUÉ ES

## EL MANEJO DE ESTILO DE VIDA?

**¡Hacerse cargo de tu salud puede comenzar en la adolescencia!**

El manejo de estilo de vida es un enfoque **para pensar en tu salud y cuidarla**. Te anima a considerar tu **salud y bienestar como un sistema** compuesto de partes interdependientes o **pilares**. Establecer metas y **desarrollar hábitos saludables** en estos pilares te ayuda a **sentirte lo mejor posible** y **crea protección** contra futuros problemas de salud.

### ¿Cuáles son los 6 pilares del manejo de estilo de vida?



**Nutrición**  
(lo que comemos)



**Dormir**  
(cómo descansamos)



**Manejo del estrés**  
(cómo lo afrontamos)



**Actividad física**  
(cómo nos movemos)



**Conexión social**  
(cómo nos conectamos)



**Conductas de riesgo**  
(cómo tomamos decisiones)

### Tus Decisiones Tienen Poder

**Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para cuidar tu salud y bienestar.** Independientemente de cuáles sean tus objetivos, es importante recordar que **el equilibrio nos ayuda a sentirnos mejor**, no los extremos. Comienza por hacer **pequeños cambios** en un pilar y continúa **a tu propio ritmo**. Con el tiempo, estos pequeños cambios en conjunto pueden tener **grandes efectos**.