



## PLAN DE LECCIÓN SEMANA 6

CARDIAC COLLEGE EN ESPAÑA  
PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA MEJOR SALUD

### Tema: Dudas y Fase III

Cada día puede tomar decisiones que respalden su camino hacia una mejor salud. La recaída de un hábito saludable a un hábito no saludable es común. Volver al buen camino requerirá trabajo duro y coraje, pero puede hacerlo. El plan de aprendizaje de esta semana se centra en enseñarle cómo mantener sus hábitos saludables.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



### Prueba las actividades de aprendizaje

- [Crea planes de acción semanales](#)
- [Reflexione sobre sus planes](#)