



**Lapi**  
Salud Integral  
Laboratorio Médico

# AGENDA DE OBJETIVOS

Por un 2025 con  
Calidad de Vida

En Lapi Laboratorio, te guiamos a reflexionar sobre tu salud y bienestar para planificar un año lleno de logros.

Tómate un momento para celebrar avances y proyectar un futuro más saludable.



**Tu Receta para un Año Saludable, Un Collage de Bienestar.** Así como cuidamos de nuestra salud física, también es importante nutrir nuestros sueños y metas. Este collage será tu receta personalizada para un año lleno de bienestar, tanto físico como emocional.

Busca imágenes que reflejen los hábitos, experiencias y objetivos que deseas para los próximos meses.

Con cada imagen, estarás construyendo un recordatorio visual de tu compromiso con una vida más saludable y plena. Deja que esta página te guíe hacia un año en el que priorices tu salud en todos los sentidos

# 2024

## Reflexión sobre el año que termina

Reconociendo tus momentos de bienestar en 2024

1. Repasa tu calendario mes a mes. Identifica los momentos significativos relacionados con tu salud y bienestar:

- Enero a Junio: ¿Iniciaste nuevos hábitos saludables? ¿Tuviste algún cheque importante en Lapi Laboratorio?
- Julio a Diciembre: ¿Qué cambios positivos notaste en tu salud?

**ENERO**

**FEBRERO**

**MARZO**

**ABRIL**

**MAYO**



**JUNIO**

**JULIO**

**AGOSTO**

**SEPTIEMBRE**

**OCTUBRE**

**NOVIEMBRE**

**DICIEMBRE**



## Momentos clave de tu bienestar

Ahora es momento de reflexionar sobre tu bienestar.

Escribe o dibuja lo siguiente:

- El descubrimiento más importante sobre mi salud este año:

---

- El cambio más significativo que hice por mi bienestar:

---

- El resultado de laboratorio más alentador que recibí:

---

- Mi principal logro en términos de salud fue:

---

- La mejor acción preventiva que tomé este año:

---

- El apoyo más valioso que recibí en mi cuidado médico:

---

- Este año aprendí a mejorar en este aspecto de mi salud:

---

- La decisión más acertada que tomé para mi bienestar:

---

- El estudio o prueba de laboratorio que más impactó mi salud:

---

- La información médica más útil que obtuve este año fue:

---



**Si pudieras describir el 2024 en tres palabras,**  
¿cuáles usarías y por qué (explica tu respuesta)?

**Reconoce los avances hacia una vida más  
saludable... Gracias 2024 por que...**

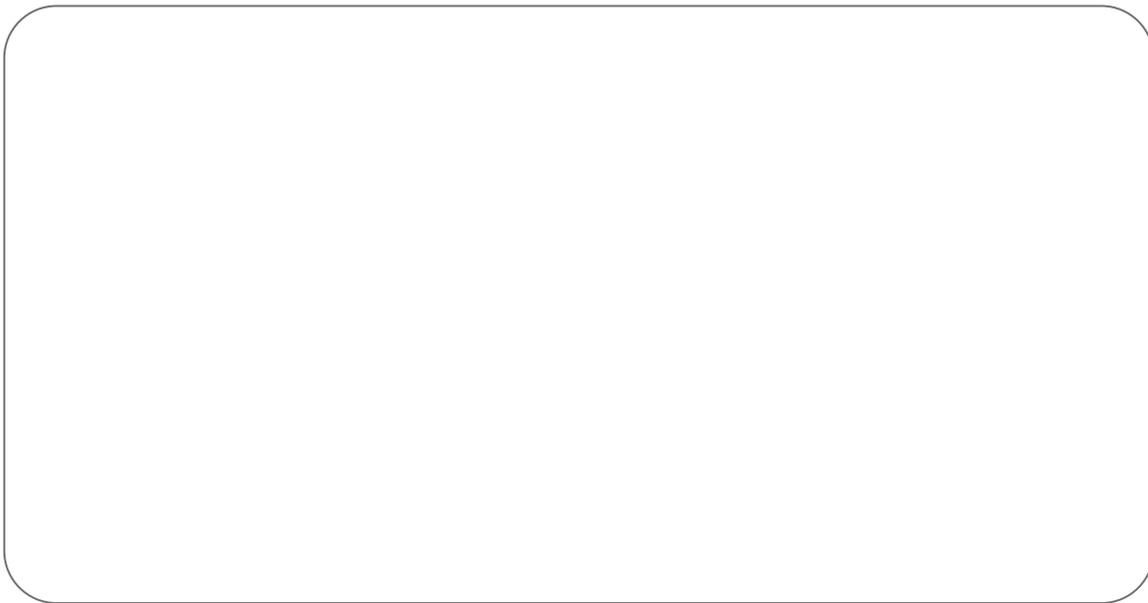


# 2025

## sueña en grande, proyección 2025

Reconociendo tus momentos de bienestar en 2024

1. Visualízate al finalizar el año (escríbelos y/o dibújalos):
  - ¿Cómo te sentirás físicamente?
  - ¿Qué hábitos saludables habrás adoptado?
  - ¿Qué logros médicos o físicos quieres celebrar?



### Define tus metas 2025:

- Mi principal objetivo en mi vida personal es:
- Mi principal objetivo de salud es:
- Seré más:
- Me arriesgaré a:
- Seré más:
- Seré menos:
- Pasaré más tiempo:
- Pasaré menos tiempo:
- Soltaré
- Lograré:
- Buscaré la compañía de:



## Áreas clave para el 2025

Planifica tu bienestar integral

En cada área, establece un objetivo saludable:

- Vida personal y familia:

---

- Trabajo/estudio:

---

- Hobbies:

---

- Salud y actividad física:

---

- Autoconocimiento y bienestar emocional:

---

- Finanzas y ahorro:

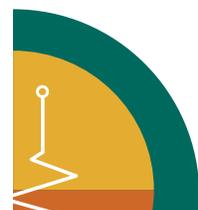
---

- Viajes y aventura:

---

- Nuevos hábitos:

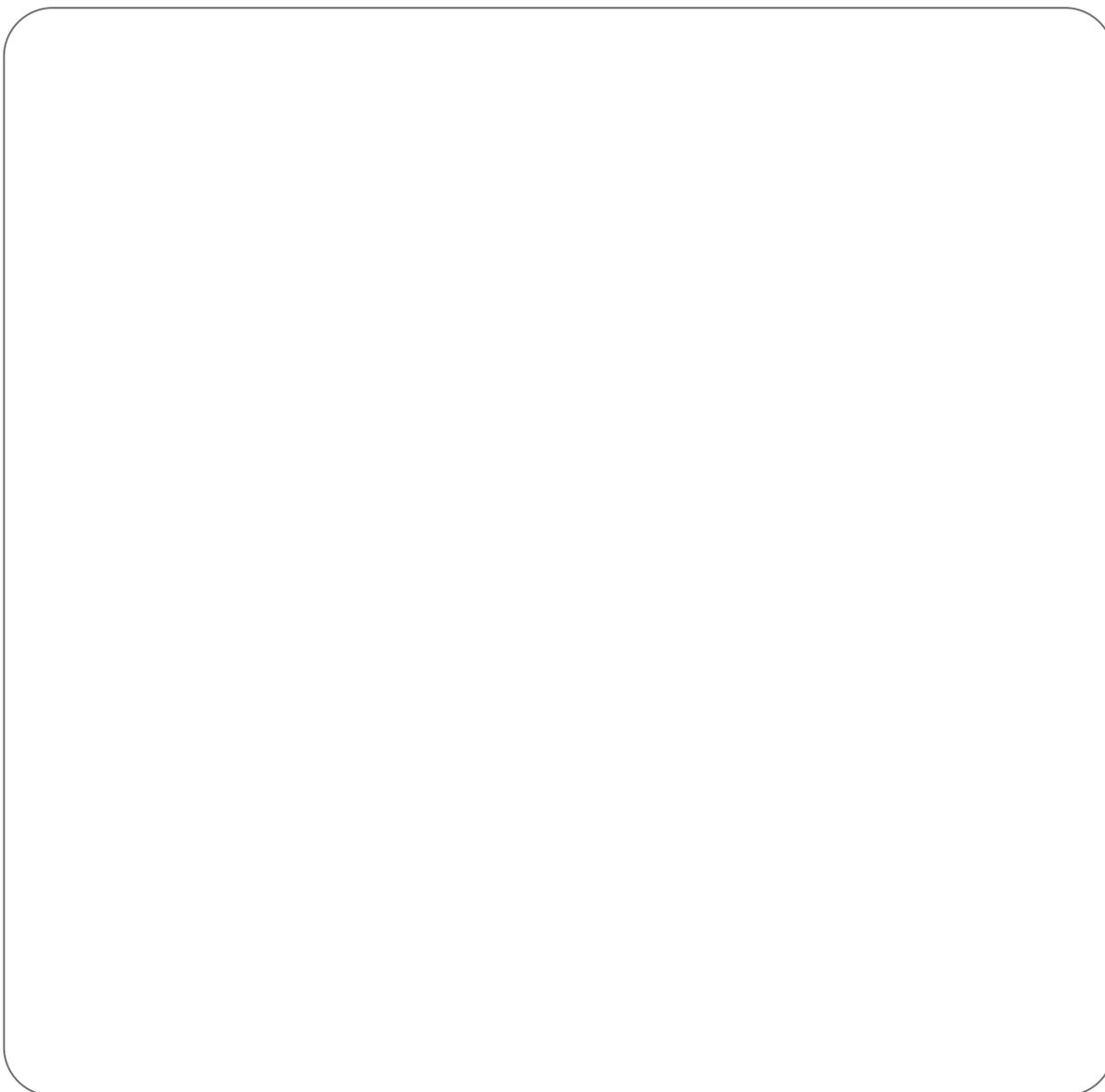
---



## Una Carta para Tu Futuro Yo: Reflexión y Gratitud

Al cerrar este ciclo y proyectarte hacia el futuro, te invito a escribir una carta para tu yo de finales de 2025. En ella, agradécele por todo lo que ha logrado, pídele lo que necesitas para seguir creciendo, y expresa todo lo que sueñas y esperas para los próximos meses.

Tómate el tiempo de conectar con tus emociones y deseos, y programa el envío de esta carta para que te llegue cuando más la necesites el próximo año. Será un recordatorio personal de tu fortaleza, visión y compromiso con tu bienestar y crecimiento.





**Lapi**<sup>®</sup>  
Salud Integral  
Laboratorio Médico

**GRACIAS**