

AGENDA DE OBJETIVOS

Por un 2026 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

2025

Reflexión sobre el año que termina

Reconociendo tus momentos de bienestar en 2025

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:

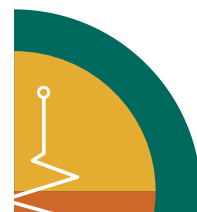
- El apoyo más valioso que recibí en mi cuidado médico:

- 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 2025 en tres palabras,
¿cuáles usarías y por qué (explica tu respuesta)?

**Reconoce los avances hacia una vida más
saludable... Gracias 2025 por que...**



2026

sueña en grande, proyección 2026

Reconociendo tus momentos de bienestar en 2025

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 2026:

- 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 2026

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 2026. 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[®]

Salud Integral

Laboratorio Médico

GRACIAS