



Una vida sana se fundamenta en tres pilares básicos: alimentación, ejercicio y descanso. Cambiando o adquiriendo pequeños hábitos se consigue encauzar una vida saludable.



## CLAVES PARA EMPEZAR A CUIDARTE

- **ROMPER CON EL SEDENTARISMO.** Hacer ejercicio te hará sentir mejor.
- **PREOCÚPATE DE TU BIENESTAR EMOCIONAL.**
- **ALIMENTACIÓN SALUDABLE.** Más verduras, frutas, legumbres y hortalizas.
- **ESTABLECE RUTINAS.**
- **MEJORA TUS HÁBITOS DE DESCANSO.** Un horario de descanso regular puede ayudarnos mucho a recuperarnos del cansancio del día anterior. Consejos:
  - Sin luz y buena ventilación.
  - Comida que no provoque digestión pesada.
  - Evitar dulces.
  - Conservar horarios.
  - Un rato de descanso antes de dormir.
  - Atención a la contaminación tecnológica.
- **RELACIONATE DE MANERA HIGIÉNICA CON EL ENTORNO.**
- **BEBE AGUA.** El agua debe ser la bebida principal y los refrescos esporádicos.
- **DEJAR 15 MINUTOS AL DÍA PARA RELAJARSE.**
- **DEJA DE FUMAR.** El tabaco reduce la cantidad de oxígeno en la sangre y hace aumentar la presión arterial.
- **MODERA EL CONSUMO DE CAFÉ Y DE ALCOHOL.** No son recomendables más de dos o tres tazas o copas al día.
- **TOMA EL SOL 10 MINUTOS AL DÍA SIN PROTECCIÓN.** El sol tiene una gran importancia para nuestra salud. Favorece la producción de la vitamina D, necesaria para metabolizar el calcio y evitar problemas en los huesos pero la exposición solar inadecuada produce trastornos: quemaduras, fotoenvejecimiento o cáncer de piel.
  - Uso de los fotoprotectores como elemento necesario.
  - Evitar las horas de mayor intensidad.
  - Uso de gafas de sol.
  - Ingesta de alimentos ricos en betacarotenos como frutas y verduras de color naranja y rojo.

