



Una vida sana se fundamenta en tres pilares básicos: alimentación, ejercicio y descanso. Muchas veces se entiende la intención de llevar una vida sana, y cambiando o adquiriendo pequeños hábitos se consigue encauzar una vida saludable.

**¡SOLO HAY QUE PROPONÉRSELO!**



## 10 CONSEJOS SOBRE BIENESTAR

- 1 ROMPER CON EL SEDENTARISMO.** Hacer ejercicio te hará sentir mejor.
- 2 PREOCÚPATE DE TU BIENESTAR EMOCIONAL.**
- 3 ALIMENTACIÓN SALUDABLE.** Más verduras, frutas, legumbres y hortalizas.
- 4 ESTABLECE RUTINAS.**
- 5 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.
- 6 CULTIVA AFICCIONES Y TEN HÁBITOS.**
- 7 RELACIÓNAME DE MANERA HIGIÉNICA CON EL ENTORNO.**
- 8 BEBE AGUA.** El agua debe ser la bebida principal y los refrescos esporádicos.
- 9 DEJAR 15 MINUTOS AL DÍA PARA RELAJARSE.**
- 10 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.

**SEGÚN LA OMS LA SALUD ES UN ESTADO COMPLETO DE BIENESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL, Y NO SOLO AUSENCIA DE ENFERMEDAD.**