

Recuerda

Una alimentación equilibrada y actividad física son factores clave para cuidar nuestra salud y la de nuestra familia.

Modificar nuestros hábitos cotidianos puede parecerse a tareas complicadas, requiere tiempo y dedicación.

Sin embargo con algunos cambios, organizándonos un poco, podemos conseguir grandes resultados.



Universidad del sureste

Yereni Madai Velázquez Rodas

María del Carmen Briones

Psicología y Salud

Primer cuatrimestre

Grupo "A"

**Frontera Comalapa Chiapas, a 05
de diciembre de 2020.**

VIDA SANA





Recomendaciones para una saludable vida activa.

Mantén una saludable

Vida activa y aprovecha el día para moverte: hacer las tareas domésticas, pasear, ir caminando al trabajo... Todo vale si te mueves

Realiza alguna actividad física durante todo el año frente al sedentarismo

¡¡muévete!!

Hazlo por ti, por tu salud.



Hábitos

De vida

Saludable

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición.

Beneficios de una vida saludable

- Prevencción de enfermedades
- Prevencción de lesiones
- Aumento de la energía
- Peso saludable
- Buena salud mental.



Elige una Vida Sana