

## 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.



*Elige una Vida Sana*

**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.