



**Nombre de alumno: Eduardo de  
Jesús López López**

**Materia: Prácticas clínicas en  
nutrición**

**Tema: Unidad IV**

**Grado: 8vo cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez, Chiapas, 09 de abril del 2021

## Buenos hábitos

(Atajos para una mejor calidad de vida y tener un mejor día)

Un vaso de agua en las mañanas puede ayudar a nuestro aparato digestivo a iniciar sus actividades de manera tenue y relajada.

Se puede acompañar de una agradable lectura, no requiere de un tiempo específico, lea lo que su atención y concentración permita



Para las mañanas un estiramiento o ejercicios de respiración al aire libre por las mañanas pueden ayudar a mejorar nuestra capacidad de asimilación de O<sub>2</sub> en nuestros pulmones y relaja los músculos de la espalda



Si eres muy dedicado a tus mañanas puede que realizar yoga defina tu calidad de vida y tus mañanas, llevar acabo esta actividad no solo te preparara físicamente para tus actividades de día a día si no también preparara a tu cerebro ante los estímulos de los ejercicios funciones que se llevan acabo.



Se propone un consumo de nueces, almendras y cacahuates para mejorar el desempeño cognitivo y una mejor mielinizacion de las neuronas.



Si has llegado a realizar las actividades anteriores puedes implementar hacer ejercicio físico intenso de manera frecuente, esto mejorara tu ciclo hormonal, lo cual puede traducirse a un mejor lidido, mayor capacidad pulmonar, crearas mejores redes neuronales ya que estas se crean mediante el arsenal de movimientos que vayas aprendiendo con tu cuerpo.



Consume grasas de buena calidad, como aguacate, semillas, aceite de coco, para mejorar la restauración de los tejidos junto con el consumo adecuado de proteínas (si son de origen vegetal mejor).



Consume alimentos verdes, intenta consumir alimentos que no son tan tolerados por el paladar pero proveen grandes beneficios como ajo, jengibre, brócoli, coliflor, esto ayudara a abastecer tu organismo de nutrientes que no frecuentes en tu dieta.



Descansa 8 hrs, ya que es la base de la calidad de vida que llevaras el resto de tu vida, ya que el sueño restaura tejidos, crea redes neuronales, mejora síntesis de telomerasa encargada de la división celular y la calidad de las células y también en la creación de células madre, las cuales pueden ser utilizadas para lo que



