

GENERACION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Un Estilo De Vida Saludable Es Un Conjunto De Comportamientos O Actitudes Cotidianas, Para Mantener El Cuerpo Y Mente De Una Manera Adecuada Tanto Lo Relacionado Con La Salud Mental, La Alimentación, La Actividad Física, La Prevención De Salud, El Trabajo, La Reducción Del Medio Ambiente Y La Actividad Social.

El Estilo De Vida Se Refiere A Las Formas Particulares De Manifestarse El Modo Y Las Condiciones De Vida En Que Las Personas Integran El Mundo Que Los Rodea Y Que Incluyen Hábitos De Alimentación, Higiene Personal, Ocio, Modos De Relaciones Sociales, Sexualidad, Vida Relacional Y De Familia Y Mecanismos De Afrontamiento.

Llevar Una Vida Saludable Ayuda A Prevenir Ciertas Condiciones De Salud, Como Las Enfermedades Del Corazón, La Apoplejía Y La Hipotensión Arterial. Una Dieta Equilibrada Y El Ejercicio Diario Pueden Ser Claves.

- ✓ Mantener Una Alimentación Sana
- ✓ Practicar Ejercicios Físicos Evitar El Sedentarismo
 - ✓ Dormir Bien
 - ✓ Tener Bienes Emocional
 - ✓ Actividad Social

NOMBRE DEL MAESTRO: Lic. María Del Carmen Briones Martínez

NOMBRE DEL ALUMNO: Rosalba Mazariegos López

FECHA DE ENTREGA: viernes 3 De diciembre de 2021