miMind

Comportamiento y Salud

SALUD

Estado en el que un ser vivo u organismo no tiene lesión o enfermedad

Factores

para

una

buena salud

- Alimentarse adecuadamente
  - Consumir
    - Proteínas
    - Carbohidratos
    - Grasas
    - Agua
    - Vitaminas y minerales
- Dormir adecuadamente
  - De 7-8 horas por la noche
- Hacer ejercicio
  - Al menos 30minutos al día
- No beber en exceso
- No fumar

COMPORTAMIENTO

Reacción que tiene el ser humano en distintas situaciones

Depende

de

- Factores biológicos
  - Relacionado
    - Con
      - Salud física
      - Salud mental
- Factores sociales
  - Pueden
    - Ser
      - Educación
      - Cultura
- Factores ambientales
  - Como
    - el
      - Entorno