



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Shady Mariell López Enamorado

Nombre del tema: Los estilos de vida saludables

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Cuadro Sinóptico

Los estilos de vida saludables



Llevar una vida saludable nos ayuda a promover la salud a través de acciones sencillas todos los días es la mejor forma de tener una vida saludable, nos ayuda a prevenir enfermedades y promover su salud a nivel general.

Nos permiten mantenernos sin enfermedades y minimiza las probabilidades, de que estemos en riesgo en cuanto a la salud tiene relación. Por ende, las organizaciones mundiales que abordan temas sobre salud, constantemente recomiendan que nuestra vida cotidiana esté precedida por hábitos saludables.

A partir, de los hábitos saludables las personas poseemos resultados beneficiosos, sobre todo a nivel de la salud, pues somos constantes y en ningún momento perdemos el equilibrio en cuanto al consumo de nuestra dieta, realizar ejercicios o evitar factores de riesgos rutinarios.

No obstante, cuando fallamos en algunos de estos aspectos, debemos esforzarnos por seguir intentando llevar una vida saludable y mantenernos fuertes en nuestra vida, evitando enfermedades y cualquier complicación que atente contra nuestra vida.

Garry Egger, Andrew Binns, Stephan Rossner, Michael Sagner- Medicina del
Estilo de Vida

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

<https://feldenkraisbarcelona.net/2014/06/18/educacion-somatica-la-conciencia-del-cuerpo-en-movimiento/>

<https://www.unomedicalcenter.org/app/files/public/9909ae9f-8f46-41d0-a1c7-e48b0ed83e41/pdf-medctr-rehab-diaphbreathingspanish.pdf>

<https://www.alianzateam.com/calidad-de-vida-claves-para-mejorarla/>

<https://sinchi.org.co/inirida/dimension-social#:~:text=En%20esta%20dimensi%C3%B3n%20se%20compila,los%20habitantes%20en%20un%20territorio.>