



Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Ochoa Alvarado Andrea

Nombre del tema: los estilos de vida saludables

Parcial: 4

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del profesor: Galindo Arguello Luis Ángel

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Concluyo que es bueno tener una vida saludable, porque nos ayuda a tener una mejor calidad de vida y que para poder tener una buena calidad de vida solo tenemos que hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso, no fumar ni consumir drogas, no tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo, consumir una dieta saludable y balanceada, tener higiene, entre otras. que, si no tenemos una vida saludable, podemos presentar mayor riesgo de enfermedades y una vida más corta. Promover la salud a través de acciones sencillas todos los días es la mejor forma de tener una vida saludable, prevenir enfermedades. Muchas veces la cura a una enfermedad está sujeta a cambios sencillos en el estilo de vida. Un estilo de vida saludable es una herramienta para alcanzar plenitud y bienestar, nunca antes se ha debatido y hablado tanto sobre la influencia de una alimentación sana sobre la salud como en nuestros tiempos, todos los periódicos y revistas están repletos de artículos sobre los factores que integran una dieta sana, tanto que nos puede influir la parte psicológica ya que en ella empezamos a tener partes que nos influyen.

Antología oficial psicología universidad del sureste