



## **Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Brenda Mayarí Alvarado bravo*

*Nombre del tema: los estilos de vida saludable*

*Parcial: 4 parcial*

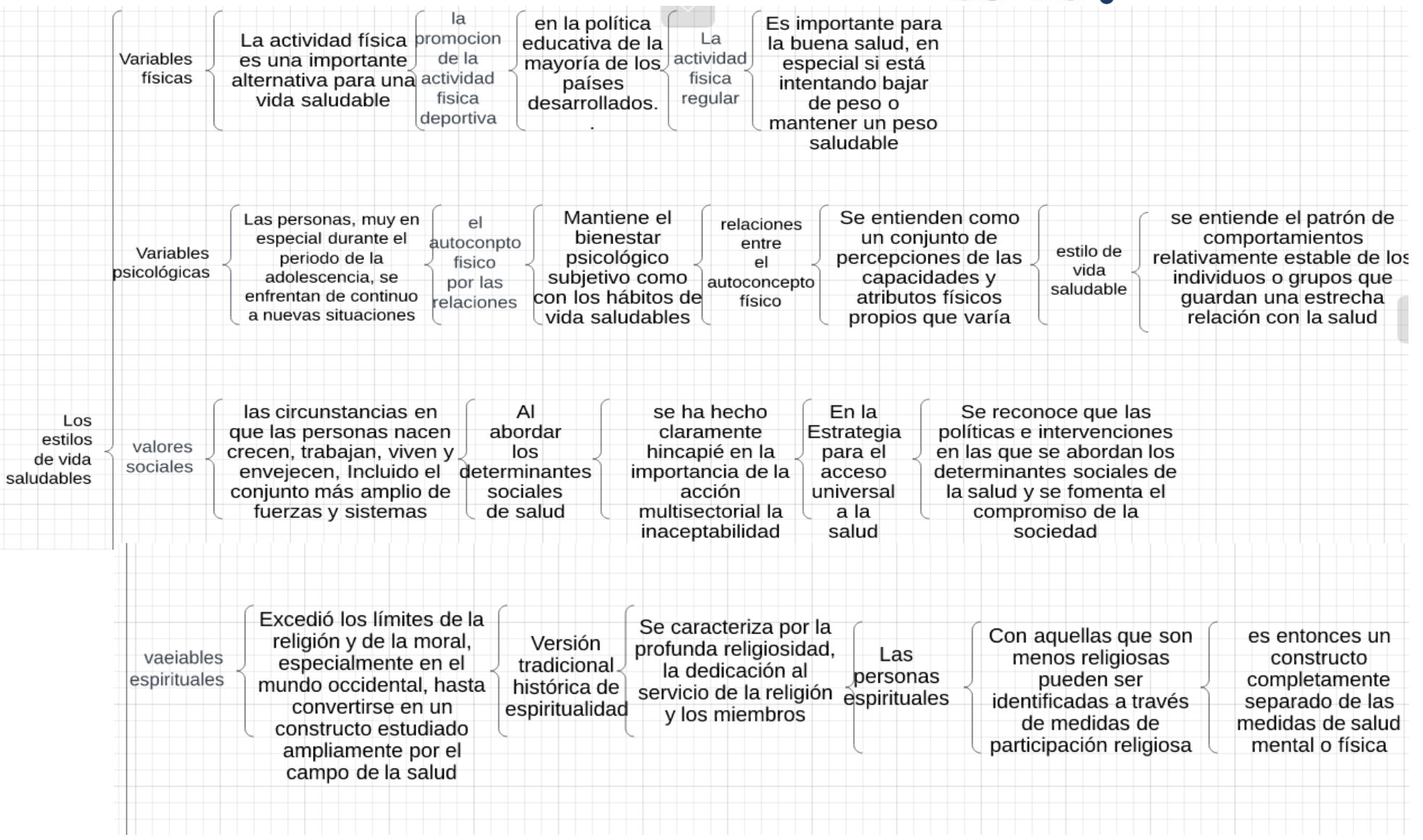
*Nombre de la Materia: psicología en la salud*

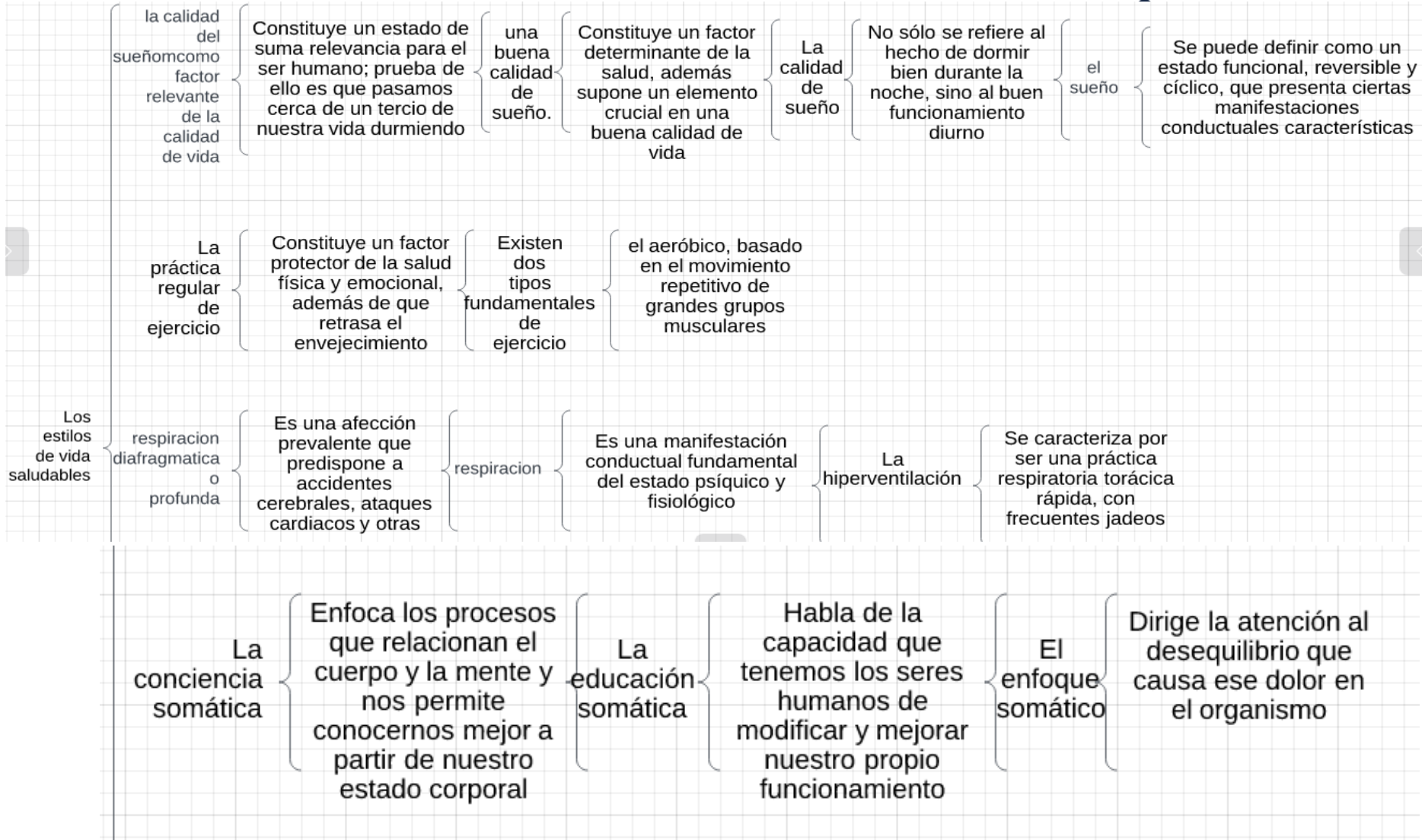
*Nombre del profesor: Luis ángel Galindo arguello*

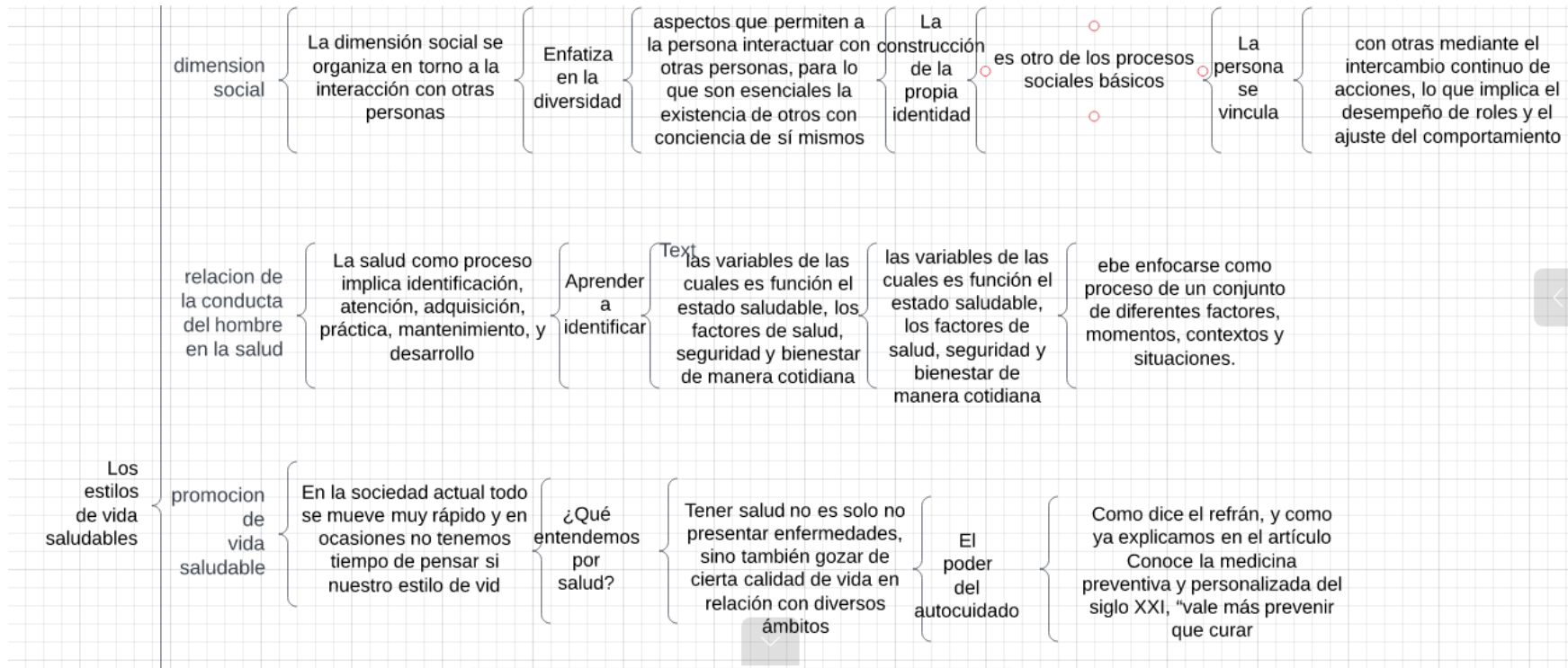
*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: I cuatrimestre*

## **Cuadro sinóptico**







En los temas hablados sobre los estilo de vida saludable ya que es uno de los temas importantes que debemos conocer para saber qué hacer con cada uno de estos temas como el primer tema es variables físicas en este tema hablamos es una de las importantes alternativa para una vida saludable incluyendo no tener dolores se considera actividad físicas cualquier movimiento corporal producidos por los músculos esqueléticos que exijas gastos estos son los primeros temas importantes ya que es de la vida saludable ya que es uno de los de que tenemos que hacer una de las cosas. “Envejecimiento y Salud”, con el lema “la buena salud añade vida a los años”, e incidiendo en que para una buena salud es Determinante la “actividad física. Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y Aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Por muchas y variadas que sean las razones para llevar un estilo de vida saludable, son Simultáneamente muy fuertes los factores socioculturales que juegan en contra de los Buenos propósitos de hacer más ejercicio. Por eso mismo es relevante identificar qué mecanismos psicológicos se asocian con el Mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicológica esto es lo del segundo tema ya que nos da a conocer otro tema diferente que al otro que es el primer tema. Eran conocidas las relaciones entre el auto concepto físico, entendido como un conjunto de percepciones de las capacidades y atributos físicos propios que varía a lo largo del desarrollo evolutivo de manera diferente para cada uno de los dos géneros, y la frecuencia de actividad deportiva o el índice de masa corporal