



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

AVILA GORDILLO CRISTINA
CONCEPCIÓN

LIC.stefany Hernández Cruz

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en enfermería

Psicología y salud

Tapachula, Chiapas

29 de Noviembre del 2023

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

COMER MEJOR.

El abuso de alimentos ricos en grasas saturadas, sodio y azúcares es un disparador para enfermedades como:

- Infarto
- Derrames
- Hipertensión
- Obesidad
- Diabetes y hasta cáncer.

Incluir alimentos que te benefician en tu menú, te ayudarán a llevar una vida más saludable.



DUERME MEJOR.

investigación de la Associated Professional Sleep Societies afirma que quien sufre de insomnio crónico corre tres veces más riesgo de morir en comparación a las personas que no sufren con el problema. Para los investigadores, el ideal son al menos 7 horas y media de sueño por día.



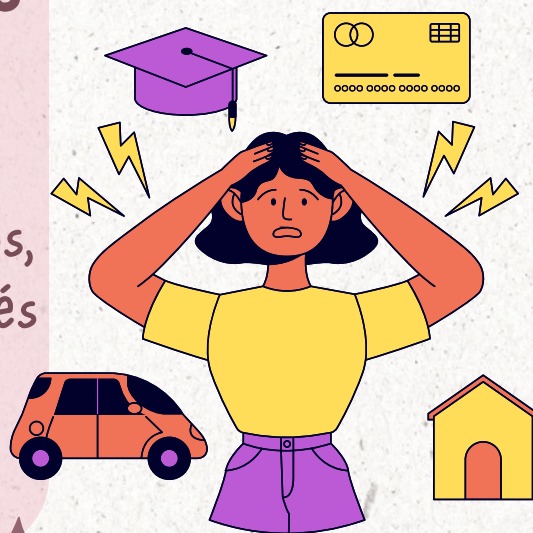
MAYOR ACTIVIDAD FÍSICA

Cuando nos quedamos a menudo sentados y por mucho tiempo nuestro metabolismo se altera e influye en factores como el colesterol alto y el reposo de la presión arterial, que son indicadores de la obesidad, problemas cardiovasculares y otras enfermedades crónicas



CONTROLAR LOS NERVIOS

El estrés también es un factor de riesgo para los problemas del corazón. En la mayoría de los casos, el 46,8% sufría algún tipo de estrés y sus niveles de problemas cardiovasculares aumentados.



APRENDA A DISFRUTARSE

Trabaje en su autoconocimiento y su autoestima para vivir mejor



<https://mx.boost.com/bienestar/5-habitos-para-tener-una-salud-plena>