



**INFOGRAFIA: ESTILO DE VIDA**

**MINA GUTIERREZ  
MARIA FERNANDA**

**MAESTRA: STEFANY  
HERNÁNDEZ CRUZ**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN ENFERMERIA**

**PSICOLOGIA Y SALUD**

**TAPACHULA, CHIAPAS**

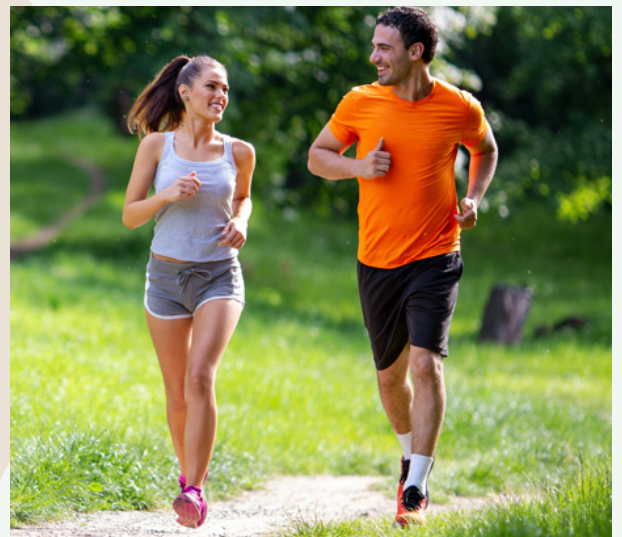
**28 DE NOVIEMBRE DEL 2023**

# ESTILO DE VIDA

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

## ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.



## ALIMENTACION Y SALUD

Alimentarse bien es uno de los mejores y más seguros caminos para proteger y mejorar la salud.



## DESCANSO Y SUEÑO

El sueño es un hábito y como todo hábito, se basa en la rutina, en conductas repetitivas fundamentales: cenar, acostarse y levantarse todos los días más o menos a la misma hora.



## SALUD LABORAL

Cuando hablamos de salud de la población hablamos también de su seguridad y su salud en el medio laboral. Velar por ambas es responsabilidad de las administraciones públicas



## BIBLIOGRAFIA

<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>