



Nombre del Alumno: JUAN PABLO CASTRO VAZQUEZ

Nombre del tema : PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Parcial : 4

Nombre de la Materia: SICOLOGIA Y SALUD

Nombre del profesor; MARIA CECILIA ZAMORANDO RODRIGO

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre; I

Promoción de estilos de vida saludable

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempos de pensar las circunstancias del estilo de vida nuestros estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor



¿ Que entendemos por salud?

la salud la podemos determinar como un estado de completo bienestar físico tanto mental y también social y no solamente la ausencia de afición de enfermedades en si



EL PODER DEL AUTO-CUIDADO

EL auto cuidado es la capacidad de las comunidades para promover la salud prevenir enfermedades , mantener la salud y hacer frente a algunas y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención medica



TOMAR LAS RIENDAS DE TU SALUD COMO SE A VISTO HAY MUCHOS CONSEJOS DE SALUD QUE PUEDE ADOPTAR PARA MAS SENSACION ES DESESPERADO EN EL CUIDADO

7 CONSEJOS DE SALLUD

- CUIDADO DE TUS ALIMENTOS
- TEN CUIDADO CON EL ALCOHOL
- DEJAR DE FUMAR
- HAZ DEPORTE
- CUIDAR TU HIDRATACION
- CUIDAR LA HIGIENE
- DUERME BIEN
- CUIDAR TU SALU

