

Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Mario Arnulfo Rivas Pérez

Nombre del tema: Promoción de estilos de vida saludables

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

PROMOCIÓN



En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor.

SALUD



Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino gozar de cierta calidad de vida en relación con ciertos ámbitos.

7 CONSEJOS DE SALUD

1. Cuida tu alimentación
2. Ten cuidado con el alcohol
3. Deja de fumar
4. Has deporte
5. Cuida tu higiene
6. Duerme bien
7. No te olvides de tu salud mental.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

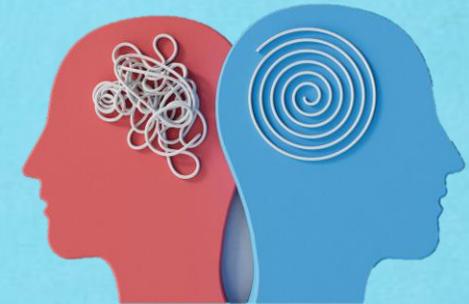
AUTOCUIDADO



Es la capacidad de las personas y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades con o sin el apoyo de atención médica.

TAMBIEN ESTA

La salud mental y la física están estrechamente vinculadas, pues si una no es buena repercutirá negativamente en la otra y viceversa.



TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD

Como has visto ahí muchos consejos de salud que puedes adoptar para mantener un buen estado, lo más importante es que depende de ti implementarlas o no.

