



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Alan Fernando Chatú Mejía

Nombre del tema: Promoción de estilos de vida saludables

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Psicología de la salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

promoción de estilos de vida saludables.

que es?

Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc.



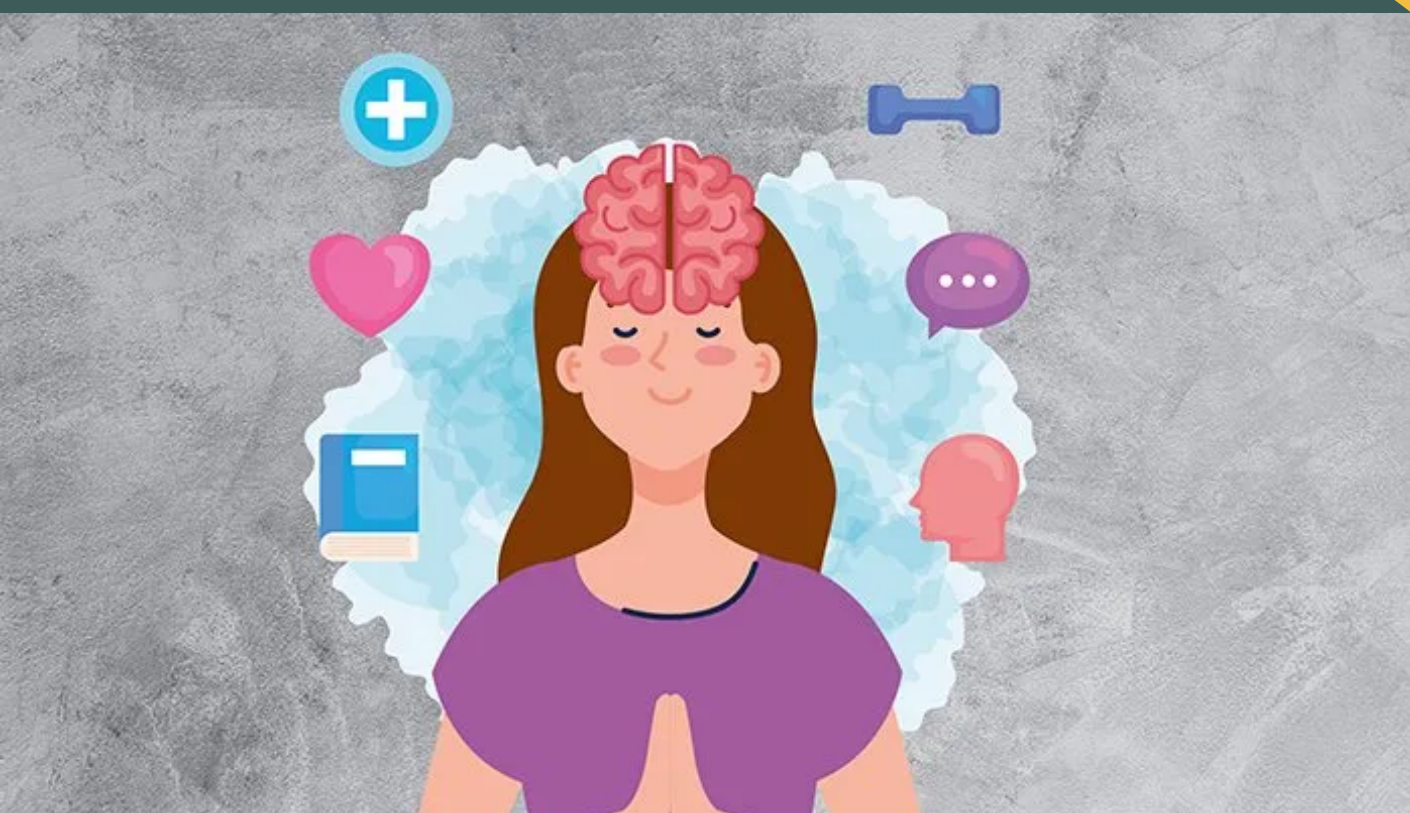
toma el control de tu vida

hay muchos consejos para que tengas una vida saludables, pero todo esta en ti en decir quiero hacer el cambio en verdad quiero cambiar mi forma de vivir puede ser por estética, salud o motivos personales.



Cuidado propio
(AUTOCUIDADO)

un autocuidado de la salud cuando una persona tiene una actitud activa y responsable sobre su propia salud, esto implica hacer acciones de promoción de hábitos saludables, realizar actividad física y también de acudir al médico para controles preventivos, asimismo quienes tengan



"UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE NO SOLO CAMBIA TU CUERPO, CAMBIA TU MENTE, TU ACTITUD Y TU ESTADO DE ANIMO"