



Mi Universidad

Super Nota.

Nombre del Alumno: Michelle Andrés Gamboa López.

Nombre del tema: Principales tips para tener una salud buena.

Parcial: Cuarto

Nombre de la Materia: Psicología y salud.

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano.

Nombre de la Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre Primero

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

¿Qué es la salud?

Para la OMS la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



Cuidar tu alimentación

Si nos alimentamos de forma adecuada se podrá obtener un gran impacto en nuestra calidad de vida, ya que significa que al momento de aportar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita, ayudará a mantenernos en nuestro peso, lo que hará reducir el riesgo de enfermedades.



Hacer deporte

El deporte es uno de los pilares de los estilos de vida saludables, normalmente se puede practicar diariamente una actividad física moderada y a un largo plazo, como puede ser caminar durante 30 minutos, eso ayudará a mejorar tu peso.



Cuida tu higiene

Tener higiene en uno mismo es importante, ya que hablar de nosotros mismo, lavarse las manos diariamente ayudará a que se integren bacterias y enfermedades a nuestro cuerpo, incluso bañarnos diariamente puede controlar los gérmenes que existen.

Duerme Bien.

Si tenemos mal sueño, todas las funciones en nuestro organismo se verán afectadas, desde el sistema hormonal, el inmunitario, el respiratorio hasta el arterial.

