



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno* ODALIS GARCIA MORALES

*Nombre del tema* PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

*Parcial* 4 UNIDAD

*Nombre de la Materia* PSICOLOGIA Y SALUD

*Nombre del profesor* MARIA CECILIA ZAMORANO

*Nombre de la Licenciatura* ENFERMERIA

*Cuatrimestre* 1CUATRIMESTRE

# promoción de estilo de vida saludable

## Que es la Salud?

es un estado de bienestar físico mental y social y no solo la ausencia también las enfermedades

como tal también existen 7 consejos sobre el bienestar de la salud!

-Cuidar la alimentación: son los beneficios efectos de la salud de una dieta equilibrada (Somos lo que comemos)



## Autocuidado

La capacidad de persona o familiar para promover el bienestar de la Salud tanto físico em mental



## con el alcohol ten cuidado:

Causa cada 3 millones de muertos en todo el mundo esta información viene de la oms da fe a los resultados cognitivos.



## Dejar de fumar

El tabaquismo está vinculado a numerosas patologías que a llegado a involucrarse em la oms las Enfermedades más Graves de una persona fumadora Es El cáncer de pulmón

Dejar de fumar es una Gran decisión para la persona que no puede Intentando buscar ayuda Y tratar de Entender su problema em tal manera intentar aceptar su problema ..



## Hacer deporte y moverse

El deporte es una Parte demaciado fundamental en la vida humana

\*te ayuda a mantenerte en tu peso adecuado .

\*contribuye a la disminución de azúcar en la sangre



## si permanece mucho tiempo sentado:

Levantarse hacer más movimientos

\*Más en los adultos mayores

\*en los niños y preadolescente

## No te olvides de la salud mental :

Hoy en día sabemos que el estrés está asociado en un estilo de vida menos saludable



## Consejos para fomentar la salud :

- \*Los seres humanos somos seres sociales haci que cuida y fomenta tus relaciones Inter familiares
- \*Aprender a pedir ayuda Cuando más lo necesites
- \*descansar comer bien hacer deporte
- \*Valorarte y amarte tal y como eres

## dedicarse unos minutos a ti mismo

Fijar uno o varios propósitos vitales para la reconfortado de El auto estima y el amor Propio

\*Aprenderte a querer tal y cm eres

\*Aseptarte Con o sin errores



## Conclusion:

**Tomar en cuenta  
De que no estamos solos  
como creemos  
y que todos tenemos un propósito rn la  
vida , que aunque queramos dejar todo  
al primer intento, todo lleva su propio  
ritmo ...**