

# ESTILO DE VIDA SALUDABLE



ODALIS GARCIA MORALES

# INDICE:



- **QUE ES LA SALUD MENTAL**
- **CONSEJOS DE SALUD**
- **CONSEJOS PARA FOMENTAR LA SALUD**
- **AUTO CUIDADO**
- **DEDICARTE UNOS MINUTOS A TI MISMO**
- **CONSEJOS PARA FOMENTAR EL BIENESTAR DE LA SALUD**
- **QUE APORTA LA SALUD**

# QUE ES LA SALUD MENTAL



- \* Es el estado de equilibrio social y conductual de una persona con su entorno
- \* La realidad de si mismo para alcanzar el bienestar tanto físico como mental
- \* Para por alcanzar el bienestar y una buena cantidad de vida

# CONSEJOS DE SALUD



- Cuidar la alimentación :somos lo que comemos
- Con el alcohol: Tener cuidado, en la actualidad los mas afectados son los adolescentes.
- Dejar de fumar: Ya existen mas de 90% de muertes por enfermedades de abstracción pulmonar
- Hacer deporte: El deporte es uno de los pilare mas importantes en la vida
- Cuidar tu higiene: aunque no podamos verlo todo lo que te rodea esta lleno de microbios

# AUTO CUIDADO



- El auto cuidado mental se relaciona con lo cognitivo
- Cultivar la mente y el cuerpo
- Tener una buena alimentación
- Aprender cosas nuevas
- Mantener una mente activa y el cuerpo también



- Dedicarte unos minutos a ti mismo
- Empezar hacer algo nuevo
- Nos hacer ganar mas energía
- Mantener cuerpo y alma en combinación
- Hacer ejercicio
- Comer mas saludable ya que tengamos en claro que nosotros somos lo que comemos

# CONSEJOS PARA FOMENTAR LA SALUD



- Seguir una dieta saludable
- Mantearse ejercitada
- Vacunarse
- No consumir alcohol
- Gestionar el estrés para una salud físsica

# QUE APORTA LA PSICOLOGIA



- Proporciona el estilo de vida saludable
- Como la prevención de enfermedades
- Tratamiento de enfermedades
- Como el tabaquismo y otras enfermedades tanto físicas como mentales