

HABITOS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

01



Mantener un estilo de vida saludable significa cuidar el cuerpo y la mente a través de una alimentación balanceada, ejercicio regular y hábitos que promuevan el bienestar físico y emocional.

02

Una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas, y baja en azúcares y grasas saturadas ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas.



03



El ejercicio regular mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, reduce el estrés y contribuye a un estado emocional equilibrado.

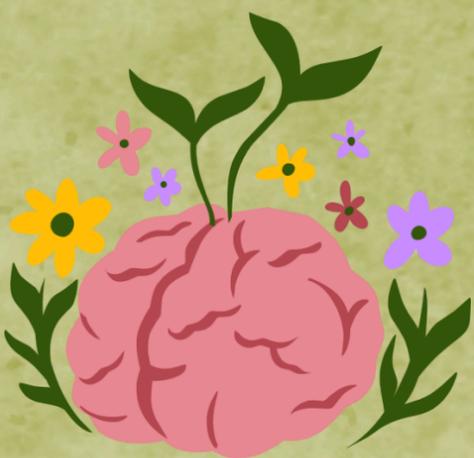
04

Dormir lo suficiente (7-8 horas diarias), evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco, y realizar actividades relajantes (meditación, lectura, etc.) ayudan a mantener el bienestar general.



05

Cuidar la salud mental es tan importante como la física. La meditación, el manejo del estrés y la construcción de relaciones sociales saludables contribuyen a una mente equilibrada.



Adoptar hábitos saludables no solo mejora tu salud física, sino también tu bienestar emocional y social.
¡Empieza hoy y vive mejor mañana!