

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

INGENIERIA EN SISTEMAS COMPUTACIONALES

6º CUTRIMESTRE

FRANCISCO LOPEZ ARGUETA

TEMA: SOBRE PESO Y OBESIDAD

EN VIVO (REEL)

INTRODUCCION:

El sobre peso y la obesidad es un factor que todos sufrimos en cierta temporada donde cada uno de los ello nos afecta en la salud y tanto como en actividades físicas y por las cuales este tema es fundamental conocer que nos ocurre en nuestro cuerpo.

El sobre peso es cuando tenemos mas masa de la cual deberíamos tener y obesidad es la grasita que resalta después de cada una de las comidas siempre y cuando no tengamos una actividad física tanto como hombres y mujeres.

Factores :

- Comida no saludable
- No hacer ejercicio
- Es un factor genético
- No controlar las emociones

Problema de salud :

1 nos causa diabetes

2 enfermedades del corazón

3 nuestras articulaciones

Como evitarla: deberíamos todos los días consumir 2 litros de agua no mas ya que el agua es fundamental para nuestro cuerpo y es uno de los privilegios que deberíamos de tener en nuestra vida cotidiana, de lo cual tambien el dormir nos hace bien en nuestro funcionamiento de nuestro cuerpo ya que el cuerpo reposa durante horas y esas horas que el cuerpo trabaja o permanece de pie esta en funcionamiento de lo cual ocupa unas horas de descanso. Debes de expresar tus sentimientos con una persona adulta o con un especialista que te ayude a mejorar tu ritmo en el

cuerpo ya que ahí es donde podemos liberarnos de ello y puedes sentir lo ligero que esta tu cuerpo al momento de ingerir alimentos o escuchar noticias impactantes en tu vida, se mas objetivista y recuerda tomar aguita y comer frutas y verduras .

	
<p>Buscamos una señal y de ahí nos dio una ip para luego conectarse y apartir de ahí elegir nuestro tema</p>	<p>Acá se realizo el reel donde la duración fue de 5 minutos ya que no permitía mas y por la red que no tenia y estaba inestable</p>
	
<p>El medio por el cual se realizo fue por Facebook donde ahí la plataforma estaba mas rápida y dejaba grabar</p>	<p>Notas de mi tema pero no me responde como no es jpn.</p>