

DECALOGO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



HEMOS DISEÑADO ESTO PARA TI;

CONOCE LAS REGLAS BASICAS PARA CONTAR CON UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y MANTENER TU SALUD AL DIA

“LA MEJOR MANERA DE VIVIR Y ESTAR BIEN ES MANTENIENDO HABITOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Que es estilo de vida saludable?

Son estrategias modernas que se enfocan en prevenir enfermedades, estas fueron implementadas luego de que la organización mundial de salud evidenciara a gran nivel que las personas tenían malos hábitos alimenticios y fuera parte de su rutina el sedentarismo lo cual estaba ocasionando grandes enfermedades

Si bien es cierto la salud es el resultado del autocuidado que nosotros como personas optamos por aplicar es por esto la importancia de crear en nosotros los estilos de vida saludable.

Donde promover estilos de vida saludable?

Los estilos de vida saludable no tienen lugar ni límites de tiempo los podemos aplicar en nuestro hogar, nuestro lugar de trabajo y todos aquellos lugares que sean de continua visita.

Cuáles son los beneficios de contar con una vida saludable?

- reduce el riesgo de contraer enfermedades
- mejora la capacidad física y aumenta la flexibilidad y capacidad pulmonar
- oxigena y mantiene en buen estado tu salud mental
- te hace crecer en tu vida personal y profesional

1. Dedicar 30 minutos diarios de actividad física realizando ejercicios como (Caminar, saltar, trotar, aerobicos, bailar,)



2. Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas



3. Las personas con alta y baja tensión deben mantener un estilo de vida saludable y las personas diabéticas deben evitar el consumo de azúcar, grasas y carbohidratos



4. *Realiza diariamente tu higiene personal y te sentirás mucho mejor*



5. *Duerme bien*



6. *Mantener tus espacios limpios y ordenados*



7 *Practica una alimentación equilibrada rica en frutas y verduras.*



8. *Evita y reduce situaciones mentales negativas que te puedan generar estrés*



9. *Es importante mantener una alimentación baja en grasa y equilibrada, disminuyendo el consumo de comidas artificiales, y comida chatarra*



10. *Visita el medico periódicamente*



SI CUIDAS TÚ CUERPO TENDRAS UN LUGAR SEGURO PARA VIVIR ¡¡



DROGUERIA SOLSALUD.AS

NIT: 1012403521-0

DIRECCION: CL 140 N. 7ª 28 INT 1

CC.BELMIRA PLZA 2

TELEFONO: 8120049- 3227430180

SERVICIO DOMICILIO