

LA SALUD

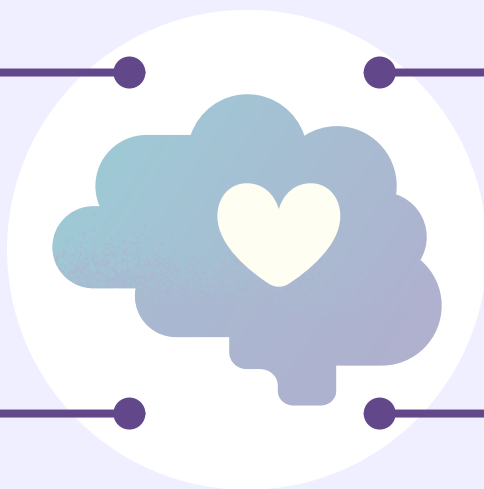
Diferentes tipos de dieta que te llevarán a una vida más saludable.

¿QUÉ ES LA SALUD?

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

LA SALUD ES UN ESTADO DE BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL.

LA SALUD ES UN RECURSO VALIOSO QUE NOS PERMITE VIVIR PLENAMENTE Y REALIZAR NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS.



LA SALUD ES LA CAPACIDAD DEL CUERPO PARA FUNCIONAR DE MANERA ÓPTIMA Y SIN ENFERMEDADES.

LA SALUD ES UN EQUILIBRIO ENTRE EL CUERPO, LA MENTE Y EL ENTORNO.

"CUIDAR TU SALUD ES UNA INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."

DIETA BALANCEADA

ALGUNAS COMIDAS

"Una alimentación equilibrada es clave para mantener una buena salud."

1. Salmón al horno con patatas asadas y espárragos
2. Ensalada de quinoa con verduras frescas y tofu a la parrilla
3. Tortillas de huevo con espinacas, champiñones y aguacate
4. Lentejas con arroz integral y verduras salteadas
5. Yogur griego con frutas y frutos secos



RUTINAS PARA EJERCITARSE

RESISTENCIA

Ejercicio cardiovascular moderado (correr, nadar, andar en bicicleta) - 3-4 veces por semana



FUERZA

Entrenamiento de fuerza con enfoque en todo el cuerpo (utilizando pesas y máquinas) - 2-3 veces por semana



BALANCE

Flexibilidad y equilibrio (yoga, pilates) - 1-2 veces por semana

CONSEJOS IMPORTANTES

ALIMENTACION CON ENFOQUE

Consumir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios.



CONSUMO MODERADO

Controlar las porciones y moderar el consumo de alimentos procesados y azucarados.



EVITAR EL SEDENTARISMO

Mantenerse activo regularmente con una combinación de ejercicio cardiovascular, entrenamiento de fuerza y flexibilidad.