Gozar de una buena salud es de suma importancia, ya que mejora nuestra calidad de vida y poder vivir una vida plena, sea cual sea la edad en la que nos encontremos.

Llevar una vida saludable no es tan fácil ya que por costumbres, trabajo, ir deprisa, etc. Nuestros hábitos son poco saludables y aun siendo consciente de ello nos lleva a tener problemas de salud en un futuro.

Una motivación para cambiar nuestros hábitos saludables es ver los beneficios y ser conscientes de lo que nos pueden aportar en nuestro estado físico, mental y afectivo.

* Previene problemas de sobrepeso, nos ayuda a perder peso.
* Aumenta los niveles de energía.
* Mejora la acción respiratoria.
* Ayuda a tener un desarrollo y crecimiento más saludable.
* Aumenta el rendimiento en general: fuerza, velocidad, resistencia.
* Hay una gran mejoría de la coordinación.
* Elimina la ansiedad y el estrés de tu vida.
* Ayuda a regular el sueño.
* Mejora la autoestima.
* Mejora nuestra imagen física.

Primeramente, se requiere desear y sentirse bien con uno mismo, llenándose de buen humor y manteniendo una buena relación con el resto de personas y de esta forma aumentara tu energía para realizar las actividades cotidianas.

Unos primeros cambios con los que se puede empezar son:

* Llevar una dieta saludable, eligiendo bien los alimentos que nutren nuestro cuerpo.
* Realizar ejercicio durante 30 minutos al día.