**MI META EN SALUD:**

\*) LLEVAR ADELANTE UNA VIDA SALUDABLE QUE CUMPLA CON LOS 4 PILARES DE LA MISMA.

\*) TENER BUENA SALUD PARA VIVIR MUCHOS AÑOS

Los pilares de una vida saludable son:

1. ACTIVIDAD FISICA
2. UNA BUENA ALIMENTACION
3. HORAS SUFICIENTES DE DESCANSO
4. MEDITACION/RELAJACION (REDUCIR EL ESTRÉS)

***La nutrición*:** Una dieta saludable estimula las bacterias del intestino que ayudan a enviar al cerebro una sensación de bienestar.  
***Consejo*:** Cambie algunos alimentos por otros más saludables. Por ejemplo, cambie el arroz blanco, las pastas y el pan por sus versiones integrales.  
**Trate de**comer cinco porciones de frutas y verduras por día.

***Ejercicio*.**Mover los músculos produce endorfinas y una sustancia química que ayuda al cerebro a afrontar el estrés.  
***Consejo*:**Caminar, realizar ejercicios aeróbicos o entrenamiento con peso, y practicar yoga o pilates son buenas actividades. Téngalas en cuenta cuando vaya a comenzar un plan de acondicionamiento físico.  
**Trate de hacer actividad física 30** minutos por día.

***Relajación*.** Relajar la mente puede reducir los niveles de estrés y de ansiedad, y aumentar los niveles de energía y concentración.  
***Consejo*:**Las técnicas de respiración profunda, de visualización y de meditación son métodos eficaces de relajación.  
**Trate de practicar la técnica de respiración profunda de**10 a 20 minutos por día.

Es importante lograr la constancia diaria de la meditación, mas alla del tiempo que se emplee. El tiempo lo ira dictando cada uno en base a como le vaya resultando la actividad y el tiempo

***Sueño*.** Dormir bien durante la noche ayuda a reducir el estrés, a mejorar la concentración y a aumentar la resistencia emocional.  
***Consejo*:** Deje de usar los dispositivos electrónicos una hora antes de acostarse. La luz que emiten puede hacer que su reloj interno se confunda.  
**Trate de dormir entre**7 y 9 horas por noche.

ACTIVIDADES DIARIAS A INCORPORAR:

1. MEDITACION, EL TIEMPO QUE PUEDA, DENTRO DE LO POSIBLE HACERLO DE MANERA DIARIA. SEAN 5, 10, 15 MIN O MAS
2. ACTIVIDAD FISICA DIARIA, HACER EN LO POSIBLE COMO MINIMO 30 MIN DE ACTIVIDAD FISICA
3. DORMIR UN MINIMO DE 7 HORAS DIARIAS, EVITAR EN LO POSIBLE DISPOISTIVOS ELECTRONICOS UNA HORA ANTES DE DORMIR
4. MEJORAR LA ALIMENTACION