

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE





- Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.
- De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

# Hábitos Saludables



## HACER RESPIRACIONES PROFUNDAS

Durante la noche, los movimientos respiratorios son superficiales, y las secreciones tienden a acumularse en las vías respiratorias. Al inspirar profundamente, el cerebro se oxigena y despierta, los bronquios se limpian, y todo el sistema respiratorio se prepara para proporcionar al cuerpo la más apremiante de sus necesidades: el oxígeno.

Diez respiraciones profundas al despertarse nos recordaran además, a lo largo del día la necesidad de respirar correctamente aire puro.

# Hábitos Saludables



## **BEBER AGUA**

Después de hacer las respiraciones, conviene empezar el día bebiendo uno o dos vasos de agua. De esta forma se hidrata el cuerpo, se limpia el estómago y se favorece la depuración de la sangre después de la noche de reposo. Estos no son más que los primeros vasos de agua de los 6 u 8 que conviene beber a lo largo del día, principalmente antes de las comidas.

# Hábitos Saludables



## **TOMAR EL SOL**

Cada día es necesario exponerse al sol durante un cierto tiempo. Si solo se llevan descubiertas las manos y la cara, media hora puede ser suficiente para que las personas de piel clara sintetizen suficiente vitamina D. Las personas de tez morena pueden necesitar de 40 a 60 minutos diarios de exposición.

Además de favorecer la síntesis de vitamina D en la piel, necesaria para absorber el calcio y tener los huesos fuertes, tomar el sol estimula la producción de sangre y combate la depresión.

Lo importante es la exposición en horarios seguros, se recomienda la primera hora de la mañana o una hora antes del atardecer.

# Hábitos Saludables

**ALIMENTARSE  
ADECUADAMENTE**



## VEGETALES & FRUTAS

UNA ALIMENTACIÓN A BASE DE PLANTAS MEJORA LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE, PESO Y RIESGO CARDIOVASCULAR.

ES IMPORTANTE VARIAR PARA LOGRAR LA INCORPORACIÓN DE TODOS LOS BENEFICIOS QUE POSEE CADA ALIMENTO.

# Hábitos Saludables



## ALIMENTARSE ADECUADAMENTE

### GRANOS ENTEROS

#### *EVITAR CEREALES REFINADOS:*

- Aumentar el consumo de Avena, mijo, trigo, cebada,centeno.
- Consumir Salvado y Fibra regulan la velocidad de absorción de azúcar.
- Disminuyen el colesterol y previenen coágulos.
- Ayuda a prevenir la enfermedad coronaria,Cáncer, Diabetes tipo 2 y problemas digestivos.

# Hábitos Saludables

**ALIMENTARSE  
ADECUADAMENTE**



## CONSUMIR MENOS AZÚCAR

El exceso de azúcar en la dieta se transforma en grasa y aumenta el nivel de triglicéridos (un tipo de grasa dañino ) en la sangre, todo lo cual favorece la obstrucción de las arterias coronarias que irrigan el musculo de corazón.



# Hábitos Saludables

**ALIMENTARSE  
ADECUADAMENTE**



## AUMENTAR LA INGESTA DE ANTIOXIDANTES:

Los antioxidantes protegen las paredes de las arterias contra el acúmulo de colesterol y de grasas saturadas. Con unas arterias coronarias sanas y limpias, el corazón funciona mucho mejor.

Las frutas (especialmente las bayas del bosque), las hortalizas de colores vivos, las semillas y frutos secos, y los cereales integrales son buenas fuentes de antioxidantes protectores.

# Hábitos Saludables

**ALIMENTARSE  
ADECUADAMENTE**



## GRASAS & COLESTEROL

### GRASAS SALUDABLES BENEFICIAN LA SALUD

-El exceso de grasa y de colesterol se deposita en las paredes de las arterias coronarias que nutren al músculo del corazón, con lo que este recibe menos sangre y se debilita.

GRASAS BUENAS: Monoinsaturadas y Poliinsaturadas: Oliva, Granola, Maravilla, Soya, Maíz, Nueces, Semillas, Palta y Pescado.

GRASAS MALAS: Grasas Trans; Aceites Hidrogenados en Productos Industriales.

# Hábitos Saludables

**ALIMENTARSE  
ADECUADAMENTE**



## LECHE & CALCIO

El Calcio es Importante, pero la Leche no es ni la única, ni la mejor fuente de Calcio.

Las Hojas verdes y Brocoli son alimentos ricos en calcio y vitamina K.

# Hábitos Saludables



## **REALIZAR EJERCICIO FÍSICO**

Cada día hay que reservar un tiempo de al menos media hora, para hacer ejercicio físico. Lo ideal es que se llegue a sudar. Lo que contribuye a eliminar las toxinas y a evitar la obesidad.

Cuidar un huerto o jardín, o caminar a paso vigoroso, son dos de los ejercicios más recomendables para el cuerpo y la mente.

# Hábitos Saludables



## REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

### BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

Reduce el riesgo de padecer:

Enfermedades cardiovasculares, Hipertensión Arterial, cáncer de colon y diabetes.

Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

# Hábitos Saludables



## REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

### BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

# Hábitos Saludables



## **REALIZAR EJERCICIO FÍSICO**

### **BENEFICIOS SOCIALES**

Fomenta la sociabilidad.

Aumenta la autonomía y la integración social.

# Hábitos Saludables



## **AUTOCONTROL**

Cada día se presentan oportunidades para ejercer el autocontrol .

Para unos será necesario rechazar la llamada del tabaco, de las bebidas alcohólicas o de otras drogas, otros tendrán que hacer frente a la tentación de comer entre comidas o de comer más de lo necesario; otros necesitaran abstenerse de ciertos alimentos o productos que les resultan perjudiciales; y otros tendrán que hacer frente a la tendencia del sedentarismo.

Para todo ellos, hace falta ejercitar el autocontrol mediante la fuerza de voluntad.



# Hábitos Saludables



## CONFIANZA

Todo ser humano necesita sentir confianza para alcanzar una salud completa. Los creyentes tienen el privilegio de depositar su confianza cada día en un Padre amante. Dedicar cada día un tiempo a la meditación y la oración también contribuye a la salud corporal.

# Hábitos Saludables



## REPOSO

Cada día es necesario reposar de 6 a 8 horas, y cada semana, un día. Para tener un buen sueño hay que procurar una cama cómoda, una habitación bien ventilada y una cena ligera.

