

PRÁCTICAS DE VIDA SALUDABLES

AseBoston



1

Realiza actividad física

- Realiza ejercicio para ayudar a prevenir enfermedades como sobrepeso y enfermedades cardiovasculares, así también mejorar la calidad de vida.
- Realiza al menos 30 minutos al día, 5 veces a la semana (150 minutos a la semana).

2

Mantener un buen descanso

- Descansa al menos un mínimo de 8 horas de sueño.
- El reposo es fundamental para el buen funcionamiento del organismo. Si dormimos menos de lo necesario, o si no recuperamos las fuerzas perdidas, nuestro estado de ánimo antes o después se verá afectado.



3

Mantener una alimentación balanceada

- Consume regularmente una dieta balanceada con alimentos de baja densidad energética como: verduras, frutas, cereales, disminuye las grasas y azúcares, come carnes especialmente de res, o cerdo sin grasa, pollo o pavo sin la piel.



4

Mantenga la mente ocupada y plantéese objetivos

- Para mantener un bienestar físico y mental, es muy importante realizar actividades que le permitan mantener su mente activa como: la lectura, el estudio y espectáculos.
- Además, plantearse metas y objetivos a corto, medio y largo plazo (que pueden ser de diferentes tipos: laborales, físicas, personales) aumentan la motivación en las personas y contribuyen a mejorar su autoestima y su felicidad.



PRÁCTICAS DE VIDA SALUDABLES

AseBoston

5

Controle el estrés

- El estrés, nerviosismo, ansiedad, en muy diferentes intensidades está considerado como una de las mayores afecciones de la población.
- Las técnicas de relajación en grupo e individualmente, el ejercicio cardiovascular, una alimentación balanceada y el cambio en su rutina diaria, son algunas pautas que pueden ayudarte a sobrellevar e incluso eliminar este problema.



6

Seguridad vial

- Aplica tanto para los transeúntes como para los automovilistas, motociclistas, ciclistas, es importante cruzar a pie por los lugares indicados, al manejar debe respetar las señales de tránsito.
- Levántese más temprano para evitar el embotellamiento vial y llegue a su destino sano y salvo



7

Aproveche su tiempo libre

- Cuando una persona aprovecha su tiempo libre, las sensaciones que percibe suelen ser bastante agradables. El hecho de tener hobbies, aficiones, gustos, y practicarlas o dedicarles un tiempo, ayuda a equilibrar nuestra vida (relación, trabajo y placer).



8

Vida social activa

- Comparte un rato con la familia o con nuestras amistades y salir de la rutina cotidiana.
- Podemos tener una salud física excelente y no padecer nunca enfermedades, cuando tenemos con quien compartir nuestra vida, para alcanzar el bienestar integral.

