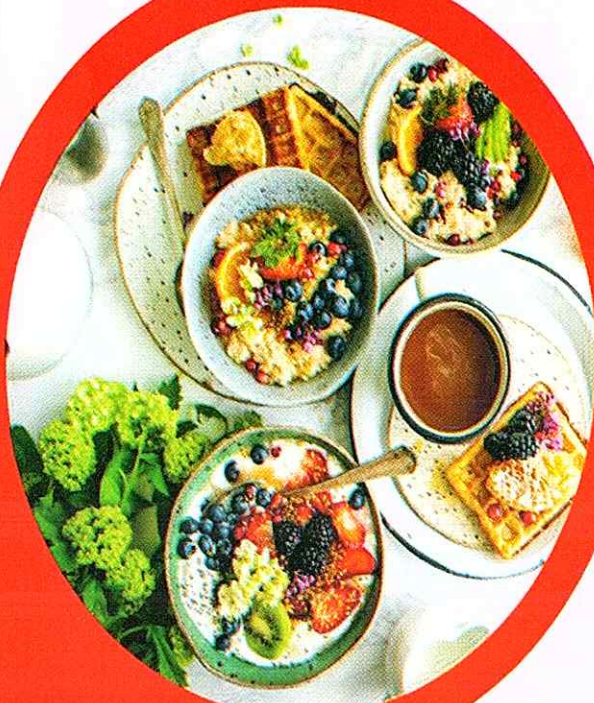


Cuide su cuerpo. Es el
único sitio que usted tiene
para vivir.



Un hombre demasiado ocupado
para cuidar de su salud es como un
mecánico demasiado ocupado
como para cuidar sus herramientas.

*Que la comida sea tu alimento,
y tu alimento tu medicina.*

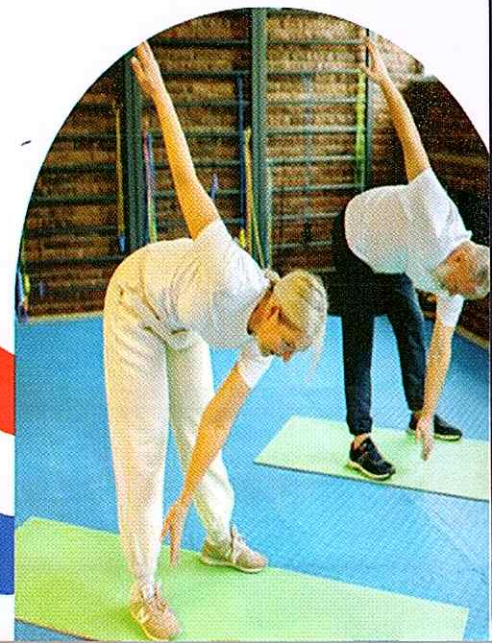
Un corazón saludable es la clave para
una vida larga, Clínica Cardiovascular
te invita a cuidar tu salud y mantener
estilos de vida saludable.



Habitos y Estilos de Vida Saludable

La buena salud no es ausencia
de enfermedad, sino un estilo
de vida y pensamiento sano

Una buena salud implica
bienestar físico, mental y social.



¿QUÉ ACTIVIDADES Y HÁBITOS ME PERMITEN TENER UNA VIDA SALUDABLE?

Estos son algunos hábitos para que podamos tener una vida saludable:

1.

Automatiza el desayuno, el almuerzo y la cena. Establece los alimentos más adecuados para cada comida y hora del día.

2.

Comprar alimentos sanos: Este es un buen hábito, para que cuando tengas hambre comas alimentos sanos, no frituras.

3.

Has 30 minutos de ejercicio al día, por ejemplo: patinar, montar en bicicletas, subir escaleras... no hace falta ir al gimnasio para estar en forma.

4.

Dormir adecuadamente: Los niños de 5 a 12 años se deben dormir entre las 8 y las 10 horas de la noche.



¿CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES ADECUADAS PARA MI EDAD?



Comer de forma sana y equilibrada

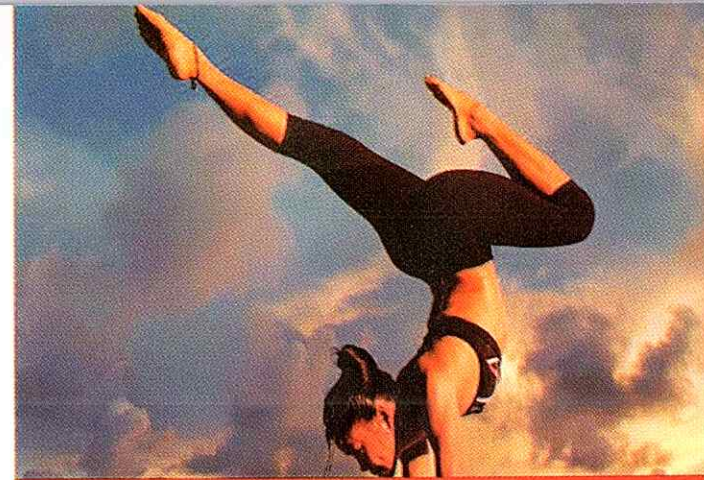
Una dieta sana consiste en incluir todos los nutrientes en una proporción adecuada



Comer más frutas y verduras

Con las frutas podemos reemplazar las verduras y así estaríamos comiendo una fruta que tiene las mismas vitaminas que una verdura.

Nuestros cuerpos son nuestros jardines; nuestras decisiones, nuestros jardineros.



¿QUÉ PUEDO ESCRIBIR PARA MOTIVAR A LAS PERSONAS A QUE CUIDEN SU SALUD?

- Cuidar de nuestra salud es sumamente importante para vivir una vida feliz, larga y plena.
- Nuestro cuerpo es nuestro templo, por lo que debemos cuidarlo con buena alimentación, ejercicio, hidratación y descansando lo suficiente.
- El cuerpo es una máquina perfecta que debe cuidarse tanto física como mentalmente para que esté sano y libre de enfermedades que limitan una vida plena.

