



**Contacto con la naturaleza:** El contacto con la naturaleza te proporciona bienestar físico y mental. No lo dudes; "Disfruta la naturaleza"



**Relaciones sociales:** Tener una buena red de amigos es también beneficioso para nuestra salud, las buenas amistades te ayudan a vivir más y mejor. No las descuides ya sabes; "Las relaciones suman"



**Vida sexual plena:** Disfrutar con plenitud de la sexualidad es fundamental para mantener el bienestar físico y mental. "Disfrutar es saludable"



**Sueño:** El sueño reparador es importante para nuestra salud. Dormir las horas necesarias y levantarse con energía es primordial para afrontar el día. "Dormir bien, sentirse bien"



**Evitar hábitos tóxicos:** Los hábitos tóxicos como fumar, el consumo excesivo de alcohol y el consumo de drogas son hábitos muy nocivos para nuestro organismo, así que te animamos a decir "Hábitos tóxicos, ¡NO GRACIAS!"

De ti también depende

Prevención

# Hábitos Saludables

## Estar bien, ¡sentirse bien!

Conectar con este universo es conectar con el bienestar físico y mental



## ¿Sabías que?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, lo que significa que estar saludable no depende de tener una u otra enfermedad. Este concepto nos hace hablar de un estilo de vida saludable.

Un estilo de vida saludable es aquel que incorpora unos hábitos beneficiosos para nuestra salud, nos ayuda a disminuir el riesgo de padecer alguna enfermedad y a mejorar la calidad de vida.

Los hábitos saludables son prácticas diarias y constantes que tenemos asumidas como propias en nuestras rutinas, y que inciden positivamente en nuestro estado físico, mental y social. Un equilibrio en estos tres estados lleva a encontrarse mejor con uno mismo y con el mundo que le rodea, lo que comporta mayor bienestar personal.

Los beneficios que aportan estos hábitos son:

- Previene problemas de sobrepeso, nos ayuda a perder peso.
- Evita enfermedades.
- Aumenta los niveles de energía.
- Mejora la acción respiratoria.
- Elimina la ansiedad y el estrés.
- Ayuda a regular el sueño.
- Mejora la autoestima.
- Mejora nuestra imagen física.
- Aumenta la longevidad.

## Por ello debes

Integrar unos buenos hábitos saludables y conseguir así un mejor bienestar físico, mental y social.

Los hábitos se consiguen a través de la práctica diaria y forman a la persona, con constancia y disciplina en hábitos saludables aumentarás la autoestima y confianza en uno mismo.

Anímate a conectar con nuestro Universo de Hábitos Saludables:



**Actividad física:** práctica alguna actividad física te mantendrá fuerte el corazón y despejada la mente. No hay que dejar de; “Moverse para activarse”



**Optimismo:** Ser optimista te ayuda a afrontar las dificultades. Ya sabes “Elige ser optimista, ¡te sentará bien!”



**Alimentación saludable:** Una alimentación saludable es imprescindible para la salud. Una buena elección de los alimentos que ingerimos repercutirá de forma favorable en tu organismo. Coge nota; “¡Comer bien, sentirse bien!”



**Descanso:** Es importante hacer pausas y dedicar unos minutos a la relajación. Recuerda; “Te mereces una pausa”