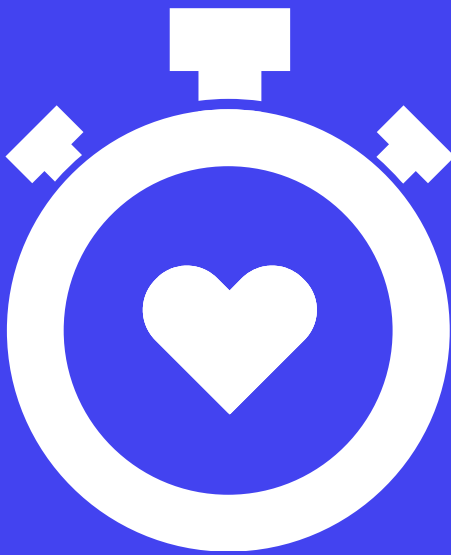


VIDA SALUDABLE

Una buena nutrición combinada con el ejercicio físico es clave para llevar un estilo de vida saludable. La dieta puede ayudarte a alcanzar o mantener un peso saludable, reducir el riesgo de enfermedades crónicas e impulsar tu estado de salud general.

EJERCÍTATE



Haz un mínimo de 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica intensa. También puedes combinar el ejercicio moderado con el intenso. Trata de distribuir el ejercicio a lo largo de la semana.

Proponte el objetivo general de practicar, al menos, 30 minutos de deporte al día.

TOMA MUCHA AGUA



Ayuda a que el organismo segregue toxinas y residuos, aunque muchas personas viven sin hidratarse adecuadamente, lo que causa cansancio, falta de energía y migraña. Es muy típico confundir la sed con el hambre, así que hidrátate bien.

Trata de tomar entre 8 y 10 vasos de agua al día.

COME SALUDABLE



Una dieta equilibrada y saludable aporta a tu cuerpo los nutrientes que necesita. Estos nutrientes te aportarán energía, fortalecerán el latido de tu corazón, te activarán el cerebro y harán que tus músculos trabajen. Los nutrientes también contribuyen a fortalecer los huesos, músculos y tendones, además de regular los procesos corporales, como la tensión sanguínea.

Descansa y relájate. Duerme mucho. Acuéstate todos los días a la misma hora y sigue unos buenos hábitos para dormir mejor. El sueño ayuda a que cuerpo y mente se recuperen. Date un poco de tiempo sin pensar en nada todos los días: relájate y deja que la mente vuele. ¡No es ningún delito añadir "no hacer nada" en tu lista de pendientes!