



VIDA saludable



De Julian y azul



Que es?

Una vida saludable es aquella que se basa en hábitos y estilos de vida que promueven el bienestar físico, mental y social.



para que sirve?

Una vida saludable ayuda a prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y el bienestar físico, mental y social.



hábitos para llevar una vida saludable

Higiene

**Lavarte las manos con agua y jabón antes de comer,
preparar alimentos y después de ir al baño**

Bañarte diariamente

Lavarte los dientes

Mantener cortas y limpias tus uñas

Usar cubreboca

Estornudar y toser con etiqueta

Alimentación

Consumir una dieta saludable y equilibrada

Comer más alimentos de origen vegetal

Comer menos alimentos ultraprocesados

Fijar horarios de comida

No saltarte el desayuno

**Incluir vegetales en los 3 principales tiempos de
comida**

Comer frutas

Mantenerse hidratado

Actividad física Hacer ejercicio en forma regular,
Controlar el peso.

Descanso y sueño

Tener un horario de sueño constante

**Tener rituales regulares a la hora de acostarse a
dormir**

Limitar el consumo de cafeína

**Limitar el tiempo que se dedica a echar siestas durante
el día**

Utilizar el dormitorio exclusivamente para dormir

GRACIAS