



# 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**