



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

OBJETIVO

Promover la adopción de hábitos saludables que contribuyan al bienestar físico, mental y social, fortaleciendo la calidad de vida y la prevención de enfermedades a través de decisiones cotidianas conscientes.

PREGUNTA INICIAL

¿Qué hábito saludable practico actualmente?

¿Qué hábito me gustaría mejorar?



Aesthetic

¿QUÉ SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?

Son un conjunto de comportamientos, hábitos y decisiones que favorecen el bienestar físico, mental y social.

Beneficios

- ✓ Mayor energía.
- ✓ Prevención de enfermedades
- ✓ Mejor salud mental.
- ✓ Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- ✓ Mejor calidad de vida.
- ✓ Mayor satisfacción personal

PILARES DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Alimentación saludable

Adotar una alimentación saludable no requiere de realizar dietas estrictas y exageradas. Sino en iniciar a porcionar mejor la comida que consumes.

Lo que puedes iniciar a implementar:

1. Consumir alimentos variados
2. Incrementar el consumo de frutas y verduras
3. Mantener adecuada hidratación.
4. Reducir alimentos ultra procesados
5. Moderar el consumo de azúcar y sal.



PILARES DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Actividad Física

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que requiere un gasto de energía. Su práctica regular es uno de los hábitos más importantes para mantener una buena salud física, mental y emocional.

Ideas sencillas:

1. Caminar
2. Subir escaleras.
3. Bailar
4. Pausas activas



PILARES DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Sueño y descanso

Nos encontramos en una sociedad que nos ha explicado la importancia de trabajar, mas no la importancia de descansar. Dormir bien contribuye a mejorar la memoria, la concentración, el aprendizaje y la toma de decisiones. Además, fortalece el sistema inmunológico, regula las hormonas relacionadas con el apetito, favorece la recuperación muscular y ayuda a mantener niveles adecuados de energía durante el día.

Recomendaciones

1. Mantener horarios regulares
- 2.Reducir el uso de pantallas antes de dormir
- 3.Crear una rutina de descanso



PILARES DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Salud mental y manejo del estrés

La salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas afrontar las situaciones de la vida, desarrollar sus capacidades, trabajar de manera productiva y contribuir positivamente a su entorno. No se trata únicamente de la ausencia de enfermedades mentales, sino de mantener un equilibrio emocional, psicológico y social.

Beneficios de una buena salud mental:

1. Mejor capacidad para afrontar dificultades.
2. Relaciones interpersonales mas saludables
3. Mayor capacidad de adaptación y resiliencia
4. Mayor satisfaccion personal



PILARES DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Relaciones interpersonales

Mantener relaciones saludables permite generar confianza, apoyo mutuo, sentido de pertenencia y colaboración. Además, favorece un ambiente positivo, reduce los niveles de estrés y fortalece la capacidad para afrontar situaciones difíciles.

Claves para fortalecer las relaciones interpersonales saludables:

1. Practica la comunicación asertiva
2. Escuchar activamente
3. Desarrollar la empatía
4. Respetar las diferencias
5. Reconocer y agradecer



FACTORES QUE AFECTAN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Sedentarismo



Consumo de tabaco



Mala alimentación



Estrés crónico

The background features a light cream-colored paper texture. It is decorated with numerous overlapping, translucent green circles of varying sizes, some containing fine green dots. Four elegant black swirls are positioned at the corners: top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right.

GRACIAS
