

# HABITOS SAUDABLES PARA UNHA VIDA SÁ

Levar unha vida sá é fundamental para lograr o equiibrio que o corpo necesita para sentirse ben.

Debemos converter os hábitos saudables no noso estilo de vida; é dicir, en algo que debemos facer diariamente ou con moita frecuencia.

## PRINCIPAIS HÁBITOS SAUDABLES QUE DEBEMOS TER EN CONTA:

1.- Manter unha correcta alimentación, que aporte ao organismo suficientes nutrientes para o bo funcionamento dos órganos corporais. Isto tamén axuda a previr e curar enfermidades.

Para levar unha alimentación saudable, debemos tomar de maneira equilibrada hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerais e vitaminas.

2.- Práctica continua de exercicio físico e deporte. O sedentarismo é causa de enfermidades como cardiopatías, cánceres, diabete, osteoporose, e problemas de saúde mental.

Debemos de practicar polo menos ½ h. de exercicio diario, xa que fortalece os nosos ósos e músculos, mellora o funcionamento do nosos corazón e da circulación do sangue; así como relaxa a mente e queima as calorías necesarias para evitar a obesidade.

3.- Estar hidratado: É indispensable beber polo menos 2l. de auga diarios. Con isto, elimínanse toxinas e favorécese a dixestión. Incluso se mellora o aspecto da pel e do pelo.

4.- Dormir ben. É unha das función esenciais para sentirse ben. Debemos dormir sobre 8h. diarias para mellorar as enerxías perdidas.

5.- O alcohol e o tabaco son moi prexudiciais para o organismo. Sempre teñen efectos nocivos para o corpo e para a mente.

6.- Manter en forma a mente. O cerebro é coma o corpo. Hai que entrenalo constantemente, facendo cousas que nos fagan pensar e que supoñan exercitar a memoria, a atención e a concentración.

7.- Asearse todos os días. Lavar moito as mans para previr contaxios e bañarse se pode ser a diario; usar roupa limpa e cepillar os dentes tres veces a odia.

8.- Evitar o estrés e a ansiedade. Intentando relaxarse respirando profundamente cando algo non nos guste ou pensando en algo que nos agrade.

É moi importante traballar, pero tamén disfrutar con saídas, eventos, viaxes que nos fatan saír da rutina diaria.

9.- Evitar graxas saturadas que se atopan sobre todo na comida basura. Debemos evitar fritos, precociñados e comer froitas, verduras e alimentos que conteñan fibra.

10.- Actividade social. As relacións sociais son un aspecto fundamental para a saúde do ser humano. O illamento social, pode levar a un deterioro gradual e irreversible das capacidades físicas e mentais; e incluso á incapacidade física e á demencia.

---