



Dieta Balanceada

Las frutas y verduras frescas, los cereales integrales, las legumbres, las nueces, las frutas secas y las proteínas magras serán los alimentos esenciales para una dieta balanceada

Programe su día

Planifique su próximo movimiento, porque cada paso contribuye a su objetivo

Pruebas de salud preventivas

Los controles preventivos de salud son muy útiles para la detección temprana de todo tipo de enfermedades y factores de riesgo

Lávese las manos a menudo

Mejore su higiene para evitar enfermedades y condiciones de salud

Dormir Bien

Entre 7 y 8 horas al día

Desayuno

Desayunar te da más energía, ayuda a tu memoria y reduce el colesterol

Ejercicios, Meditación y Yoga

Solo 10 minutos de meditación y yoga en tiempos normales le darán una buena salud

Hidratarse Constantemente

Beber 8 vasos de agua al día para mantener unos hábitos de vida saludables

Buenas habilidades de cocina

Prepare sus comidas y consuma alimentos nutritivos

Risa

Mejora la circulación y mejora el rendimiento de nuestro sistema inmunológico

Da un paseo por al menos de 30 minutos

Una caminata al aire libre controlará el estrés y la irritación

11 HABITOS DE PERSONAS SALUDABLES