

HÁBITOS SALUDABLES

¿Quieres llevar una vida saludable y no sabes por dónde empezar? Sólo necesitas un poco de disciplina y verás como tu calidad de vida mejora significativamente. Si quieres sentirte más joven presta atención a estos **seis hábitos para llevar una vida saludable**.

1) Lleva una alimentación sana: Un estilo de vida saludable debe comenzar cambiando tus hábitos alimenticios. La dieta tiene un rol fundamental a la hora de mantener la buena salud y prevenir enfermedades. De hecho, la mayor parte de las enfermedades son producidas por faltas de nutrientes. Por eso debes llevar una dieta balanceada que te suministre todos los nutrientes necesarios.



2) Haz ejercicio: El ejercicio físico es esencial para mantener una buena calidad de vida. La falta de actividad es una de las principales causas de debilidad y de una salud pobre. Está directamente relacionada con una serie de problemas como la artritis y el reumatismo. Además, los problemas de corazón se originan de una pobre circulación sanguínea (la cual podrías mejorar a través del ejercicio).



3) No fumes ni tomes alcohol: Ya sabemos de sobra que el cigarro conlleva una gran cantidad de consecuencias negativas para nuestro organismo. Por lo tanto, si quieres mejorar tu salud, lo primero que debes hacer es dejar de fumar. Por otra parte, tomar alcohol de forma excesiva también tiene efectos negativos en nuestro cuerpo.



4) No consumas ninguna clase de drogas: Intenta disminuir al mínimo la cantidad de pastillas que tomas. ¿Sientes un pequeño dolor y enseguida buscas alguna medicina? Si lo haces estarás contaminando tu organismo innecesariamente. Aspirinas y píldoras para dormir son algunas de las sustancias que debes consumir sólo en casos necesarios.



5) Desarrolla tu personalidad: Un estilo de vida saludable requiere que cambies tus hábitos actuales de vida, tus comportamientos y tus actitudes. Esto lo podrás hacer fácilmente si logras un desarrollo interno. De esa manera podrás cumplir el propósito que te hayas propuesto.

