

¿QUÉ HACER?

DUERME BIEN: se necesita dormir entre 6-8 horas para sentirse descansada. Procura dormirte siempre a la misma hora y el ambiente tranquilo. Puedes usar tapones para los oídos y así relajar la mente.

COME ALIMENTOS SALUDABLES: procura no consumir alimentos que sólo haya que calentar, se le añaden grasas y productos perjudiciales. Intenta cocinar tú los alimentos y toda la variedad que puedas. Diviértete cocinando.

HAZ 5 COMIDAS AL DÍA: a media mañana y a media tarde puedes consumir una fruta o un yogur y así llegarás con menos hambre al almuerzo o la cena.

BEBE AGUA: recuerda que debemos consumir un litro y medio de agua al día. Eso son 8 vasos al día, ¡aunque no tengas ganas!

HAZ EJERCICIO: puedes andar una hora al día o hacer otro ejercicio que te guste, pero debe ser una hora seguida. Sube escaleras en vez de ascensor y ve andando siempre que puedas.

Sigue estos consejos y ayudarás a tu cuerpo a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes y la hipertensión

VIDA SANA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE CEUTA
C/ Cortadura del Valle s/n
www.cienciassaludceuta.ugr.es

María Isabel Tovar Gálvez

María Adelaida Álvarez Serrano

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



Prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida

QUÉ NO DEBES HACER

TOMAR MUCHO CAFÉ POR FALTA DE SUEÑO: tu cuerpo necesita descansar y lo notarás en la falta de energía. También tendrás la tensión más alta y notarás nerviosismo por el abuso del café.

SALTARSE COMIDAS: si no haces las 5 comidas pensando que así pierdes peso ¡te equivocas! El cuerpo reacciona y al final no sólo no perderás peso sino que puedes ganarlo.

NO BEBER AGUA SUFICIENTE: hará que tu piel sea lo primero que lo note, estará apagada. Tus riñones pueden alterarse y aumentar la tensión arterial además de empeorar la circulación de la sangre

NO REALIZAR EJERCICIO: recuerda que tu corazón es un músculo y necesita el deporte.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para saber si estás realizando una alimentación saludable puedes ayudarte del **PLATO SALUDABLE**. Fíjate en los dibujos y en el quesito que ocupa un alimento para saber cuánta cantidad debes tomar. Como ves la fruta y la verdura ocupan dos quesitos pero el pescado o la carne solo uno, igual que las legumbres (garbanzos, lentejas...)

