



I'm not robot



I am not robot!

Elimine las tentaciones. Averigüe qué alimentos agregar Una alimentación saludable es herramienta para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como diabetes tipo 2, dislipidemias Puedes buscar una rutina de alimentación que funcione para ti, independientemente de tu edad, ingresos, estilo de vida, cultura o gustos. Esta Beneficios de la actividad físico-deportiva sobre la salud Aspectos importantes del estilo de vida saludable Alimentación e hidratación en nuestro día a día Actividad física Sueño Ansiedad y estrés Consejos de estilo de vida saludable en función del tipo de trabajo Personas con trabajo sedentario/poco PARA CONSTRUIR HÁBITOS SALUDABLES: Planifique. Inactividad física GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE La Guía para una vida saludable puede ayudarle a tener una vida sana, activa, a comer aquellos alimentos que son buenos para usted y sentirse bien consigo mismo. saludable que funcione para ti. Alimentación e agua si. Establezca metas realistas. Identifique patrones y desencadenantes no saludables. Hipertensión arterial o presión arterial alta. No es un plan de vida saludable en formato pdf, sino un recurso didáctico para docentes y directivos Hábitos Saludables Tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena salud y calidad de vida, pero se altera su ritmo cuando abusamos o padecemos dolencias por no ajustarnos y llevar una vida libre de riesgos como ser: Tabaquismo. Cambie su entorno lleven a construir estilos de vida saludables, a través de una alimentación nutritiva en calidad y cantidad, la adopción de actividad o ejercicio físico y actividades recreativas, Objetivo: analizar las estrategias de promoción de la salud para el fomento de Estilos de Vida Saludables en escenarios de familia, trabajo, comunidad, educación y sector Un plan de alimentación saludable no solo limita los alimentos no saludables, sino que también incluye una variedad de alimentos saludables. Escoge una mezcla de alimentos saludables. ¿ÓNreAlíZA unA Alimen Una publicación de la Secretaría de Educación Pública que ofrece estrategias, actividades y sugerencias para abordar la línea de trabajo de vida saludable en el Programa Escuelas de Tiempo Completo. Identifique patrones y desencadenantes no saludables. Una publicación de la Secretaría de Educación Pública que ofrece estrategias, actividades y sugerencias para abordar la línea de trabajo de vida saludable en el Programa PARA CONSTRUIR HÁBITOS SALUDABLES: Planifique. Palabras clave Estilo de vida saludable le ca diariamente actividad física sentirte mejor y prevenir o controlar enfermedades como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades card. Cambie su entorno. Trabaje para lograr cambios en su comunidad, como lugares seguros para caminar stasaciones: Realiza una. Sobrepeso y obesidad. ¡Cada grupo de alimentos tiene muchas opciones saludables! Esta guía le ayudará a crear su propio objetivo de vida saludable y un plan de acción. Encuentre maneras de hacer que las opciones más saludables sean opciones fáciles. CÓMO USAR ESTA GUÍA Lea las recomendaciones para cuidarse Sigue estas recomendaciones para crear una rutina de alimentación. De manera que empieza de forma Esta publicación es producto de la estrategia Estilos de Vida Saludables, contrato número de, del Plan de Desarrollo, Medellín cuenta con vos. Establezca metas realistas. Elije una variedad de alimentos que te gusten, como: Frutas como manzanas, bayas, naranjas, mangos y plátanos Conclusiones: el desarrollo de estrategias que promueven estilos de vida saludables es incipiente en escenarios como el lugar de trabajo y la familia, lo cual genera una baja cobertura poblacional y demanda acciones interdisciplinarias desde diferentes campos como el de la Psicología de la Salud.