



¡Fomenta hábitos de vida saludable!



Los hábitos saludables son todas aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidos como propios y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Consejos para un estilo de vida saludable

- Consumir una dieta equilibrada
- Mantener una buena higiene personal (incluida la higiene bucal)
- Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo
- Realizar actividad física
- Evitar hábitos tóxicos: no fumar, no consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo
- Planificar el día
- Mantener siempre una actitud positiva
- Evitar el estrés

