

PODEMOS DECIDIR VIVIR UNA VIDA SALUDABLE

UNA VIDA SALUBLE
FISICO.PSICOLOGICA,ESPIRITUAL Y
SOCIAL



Reduce el
riesgo
de
enfermedades

Fortalece el
cuerpo y
relaja la mente

Menos propensos a
tener algún tipo de
vicios.

Hacer Ejercicio Físico:

**En el
cole:**

**Evita el
abundante
consumo de
golosinas.**

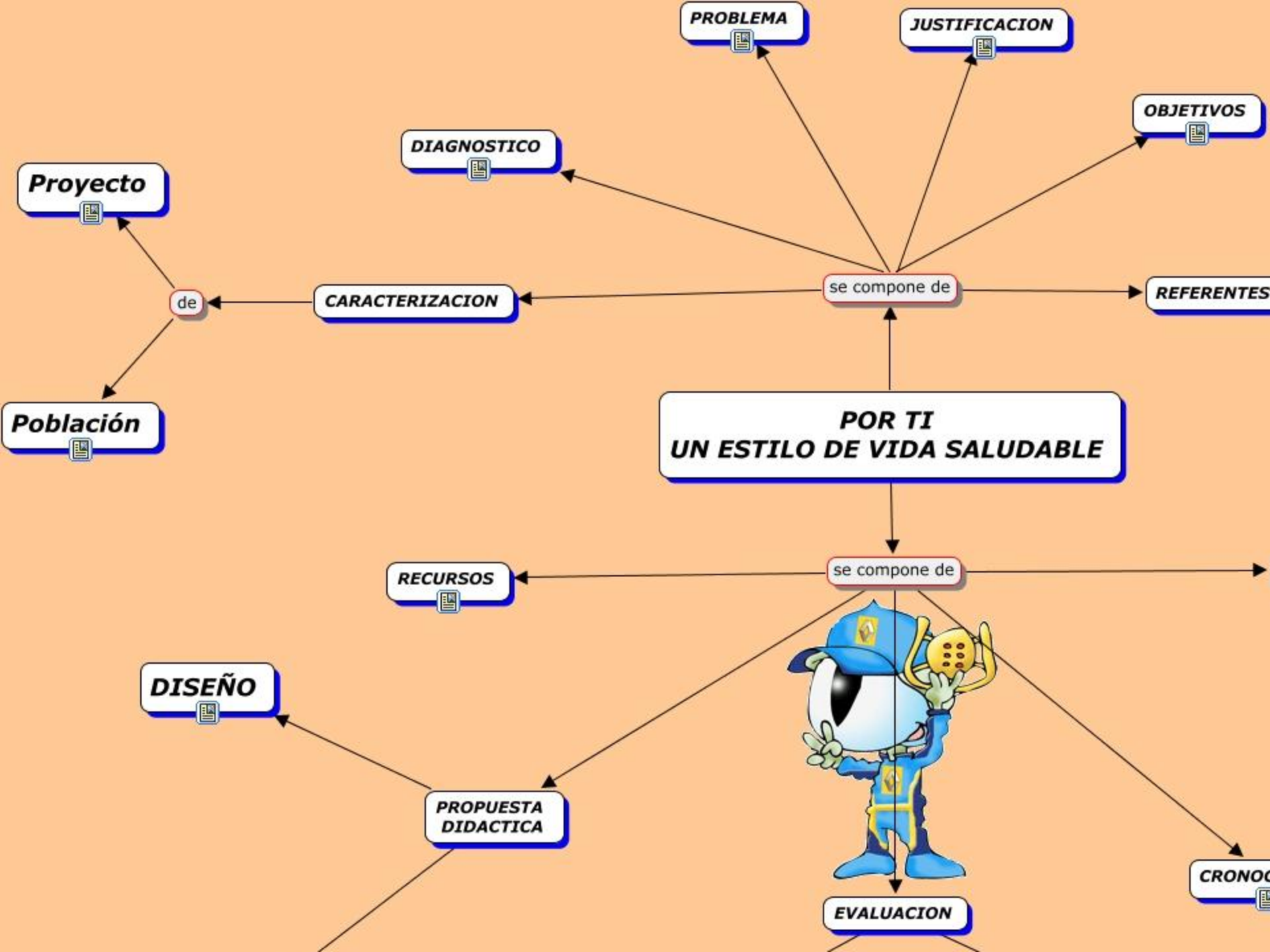
**Escoge en la
soda las
opciones más
Nutritivas.**

**Lleva el
almuerzo
preparado
saludablemente
del hogar.**

**Merienda a
media
mañana una
fruta.**

**Consume
alimentos
nutritivos que
proporcionen
energía.**

**Sustituye el
consumo de
gaseosas
por frescos
naturales.**





Estilo de vida Saludable

promoviendo la Salud a través de la Naturaleza

"TENER UNA VIDA SANA NO ES CUESTION DE TIEMPO O DINERO, ES CUESTION DE ACTITUD"



Estilo de Vida *Saludable*

**¿QUÉ ES ESTILO DE VIDA
SALUDABLE?**

**Son los procesos sociales,
las tradiciones, los hábitos,
conductas y
comportamientos de los
individuos y grupos de
población que conllevan a la
satisfacción de las
necesidades humanas para
alcanzar el bienestar y la
vida.**

**ELIGE UNA VIDA SALUDABLE
ALIMENTÁNDOTE CON FRUTAS Y
VERDURAS**





Estilo de vida saludable

le da el privilegio de morir de la manera más larga posible

G O M E



S A L U D A B I L E

CUIDA TU CUERPO DIARIAMENTE





FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



**A CUALQUIER EDAD CUIDARSE CON EJERCICIO CAMINAR
ES VIDA SALUDABLE**

DIMENSIONES:

ESPIRITUAL

FISICA

UN ESTILO DE VIDA!

ALIMENTACIÓN



PSICOLOGICA



ALIMENTOS QUE REJUENECE Y AUMENTA DEFENSAS



**AUMENTA LAS
DEFENSAS**



REJUENECE



**MUY NUTRITIVO Y ES
NUESTRO**



Hábitos y estilos de vida saludable



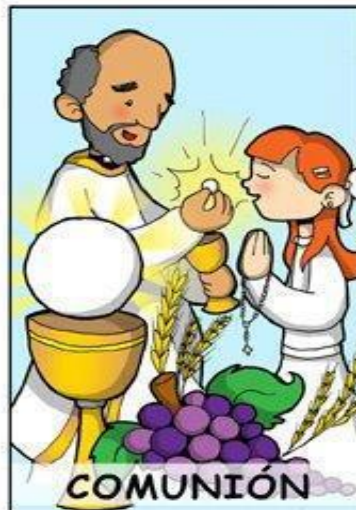
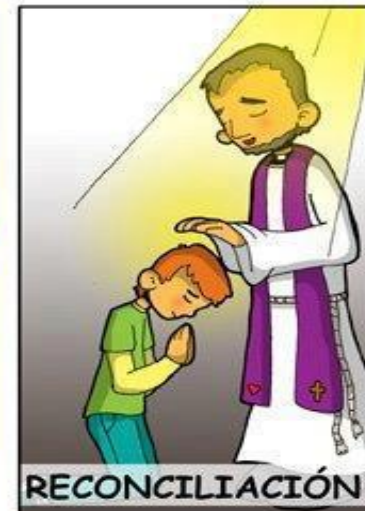
HIGIENE Y SALUD



DIMENSION ESPIRITUAL



DIMENSION ESPIRITUAL VIVIR LOS SACRAMENTOS



A que Jesus puede tener mas fans

Unete en facebook

10 consejos para una mejor salud

Las tradicionales

1. No fumar
2. Mantener una dieta equilibrada
3. Ser activo
4. Respetar el cuerpo
5. Si bebes alcohol, hazlo con moderación
6. Manejar los niveles de estrés
7. Tener cuidado con las radiaciones solares y proteger a los niños de quemaduras solares.
8. Aprovechar las oportunidades de prevención de cáncer (cribados poblacionales)
9. Tener cuidado en la carretera
10. Aprender los principios básicos de primeros auxilios.

CONCLUSIONES

- La vida saludable contribuye al bienestar de todos los aspectos del ser humano.
- Las dimensiones de la vida saludable:
 - Dimensión física
 - Dimensión Social
 - Dimensión Psicología
 - Dimensión Espiritual

CONCLUSIONES

- ESTILO DE VIDA:
- Es los comportamientos de la persona en su vida cotidiana.
- Tu decides que estilo de vida vivirás saludable tu escoges
- FELICIDADES ELIGE LA VIDA SALUDABLE Y VIVIRAS MAS LARGO TIEMPO FELIZ.