Corporación Hogar
Una oportunidad de vida

DÍA #3

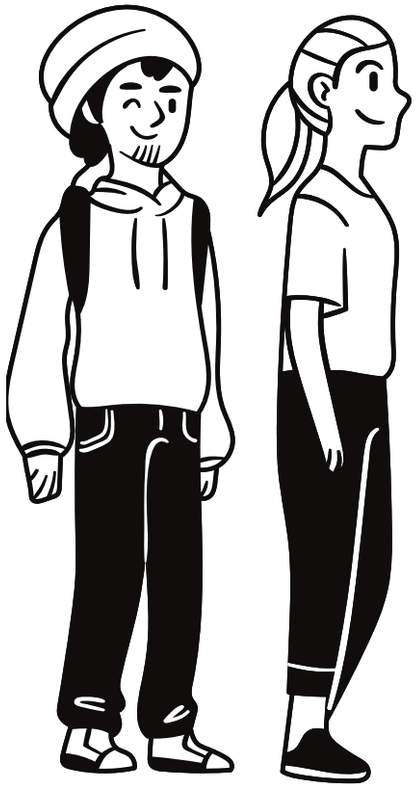
CUIDA TU SALUD FÍSICA

Definición

La salud física, es el estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima, o bien, cuando el cuerpo está funcionando como se diseñó para hacerlo.

beneficios de una buena salud física

- Una vida sin enfermedades graves
- Una vida digna y de calidad en todas sus etapas
- Ayuda a tener una larga vida
- Fuerza y entereza física para vivir la vida.



RETOS

1.Descansar y dormir lo suficiente, ya que tu cuerpo necesita reposo para recuperar las energías que has perdido durante el día.

2. Reducir el consumo de comida basura. Este tipo de alimentos aportan grasas poco saludables para nuestro organismo.

3. Comer frutas y verduras, aportan nutrientes, vitaminas y minerales a nuestro organismo.

4. Beber mucha agua: el agua hidrata, purifica y elimina toxinas, mejorando así el funcionamiento de los órganos, el estado de la piel y el cabello.

RETOS

5. Elimina tus vicios: como el tabaco, el alcohol o las drogas, sustancias muy dañinas para el organismo que además aumentan las probabilidades de contraer enfermedades.

6. Hacer deporte: fortalece las defensas del organismo, proporciona vitalidad y nos hace más felices.

7. Mantener armonía emocional: Está demostrado que la salud emocional puede afectar tu salud física, por lo tanto trata de llevar una vida alejada de problemas y preocupaciones, trata de buscar armonía emocional en cada aspecto de tu vida.

https://quierovivirsano.org/salud-integral/salud-fisica/