

# Algunas cosas que puedes hacer todos los días para **CIUDAR TU SALUD**



## Alimentación Saludable

Es muy importante que los alimentos que consumes le aporten a tu cuerpo todos los nutrientes que necesita, así que es importante que incluyas un poco de todo en tu dieta, importante consultar a tu médico Nutricionista

## Ejercítate

No tienes que ser un atleta olímpico, es suficiente con que estés activo por lo menos 30 minutos al día. Encuentra alguna actividad o deporte que disfrutes y verás que es fácil.



## Ve al médico

Cuando sientas que algo no está bien con tu cuerpo, no te automediques, mejor acude a un profesional que te podrá ayudar a saber qué hacer.

## Limpia tu entorno

Es fundamental para llevar una vida sana que tanto tu cuerpo como tu entorno estén limpios, ya que la falta de higiene trae enfermedades, bacterias y hongos.



## Cuida tu salud mental

La salud mental es igual de importante que la física, así que asegúrate de atenderla, ya sea a través de tus propios hábitos o con la ayuda de un profesional.

## Higiene del Sueño

Tener un descanso nocturno reparador, que esté entre 7 y 8 horas por día, es uno de los hábitos que te permitirá estar lleno de energía durante el día, ya que mejora tu estado de ánimo, te ayuda a pensar con claridad, fortalece tu memoria y mantiene tu corazón saludable

