

MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Una correcta nutrición combinada con actividad física son partes importantes de un estilo de vida saludable, reduciendo riesgos de enfermedades crónicas de riesgo como diabetes, obesidad, hipertensión.

EJERCITA REGULARMENTE



Para un rango de edad entre 5 hasta 17 años es recomendable mezclar la actividad física entre juegos, actividades de recreación y educación física aeróbica

Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

TOMAR AGUA



Esto ayuda a tus sistemas a eliminar toxinas e hidratar ya que, cuando no consumes agua puedes sentir cansancio, poca energía, dolores de cabeza.

Es recomendable consumir agua potable y al menos 1 litro por 35 kilogramos de peso

COMER ALIMENTOS SALUDABLES



Comer saludable incorporando nutrientes nos provee de energía para nuestras actividades, nos ayuda a fortalecer huesos, músculos, tendones y, a regular procesos. Alimentos con alta cantidad de azúcar y grasas saturadas deben ser reducidos e incorporarlos ocasionalmente.

Dormir un tiempo adecuado, practicar buenos hábitos puede ayudar a mantener tu mente y cuerpo saludable. Mantener pensamientos positivos nos ayudan a producir hormonas (eje. endorfinas, oxitocina) que promueven nuestro bienestar, mejorando nuestro estado de ánimo.