

# UNA DIETA ERRÓNEA

La alimentación es la materia prima que estamos tomando para que nuestro organismo funcione correctamente.

No te alimentas bien si:

1. Comes en exceso hasta saciarte.
2. Bebes demasiada agua o nada de nada a la hora de comer.
3. Te alimentas a base de comidas muy pesadas o, por el contrario, muy ligeras.
4. Comes a una hora equivocada del día, o muy temprano o muy tarde.
5. Comes sin tener hambre.
6. Comes más o menos, depende de tu estado emocional.
7. No combinas los alimentos de forma adecuada.
8. Comes entre comidas.
9. Haces dietas que lees en cualquier parte sin acudir a un especialista que te oriente.

" La mayor amenaza sobre la salud del hombre es, sin duda, el propio hombre"

## No al tabaco:

El tabaco es el factor tóxico que más muertes produce en España y un de los problemas de salud mundial de primer orden.



## Beber: Siempre con prudencia:

Beber más de tres bebidas alcohólicas diarias (contando las cañas y los vinos) se pueden convertir en una traba para la salud. No es malo tomar una copa de vino o cerveza y gente adulta en las comidas, pero más cantidad es peligroso.



### **Debemos dormir las horas necesarias ( 6,7,8...):**

Depende del individuo lo que necesite, pero no menos de 6 horas en adultos. Durante el sueño se produce un proceso restaurador tanto a nivel físico como psicológico, además se fabrican hormonas que mejoran el estado inmunológico. No dormir bien puede producir: ansiedad, nerviosismo, falta de concentración, ...

### **No debemos automedicarnos:**

Ni por nuestra cuenta ni porque nos lo diga un amigo, pariente o vecino. Tomar pastillas sin control puede dañar el estómago y el hígado, aparte de los efectos secundarios, alegrías, ...



### **Debemos hacer ejercicio físico:**

Si hacemos una vida sedentaria los músculos se tornan flácidos, los huesos quebradizos, disminuyen los reflejos y también el impulso sexual.



### **Hábitos que SI son saludables**

1. Desayunar bien.
2. Levantarse a la misma hora
3. Caminar 30 minutos al día.
4. Relacionarse con los demás y participar en actividades sociales.
5. Hacer yoga, tai-chi, ejercicios de meditación.
6. Escuchar música relajante.
7. Practicar sexo con protección.
8. Vivir con optimismo.

