

JUNIO 2024

CUIDAR LA SALUD

Para una mejor calidad de vida.



Punto de partida:



La salud es un tesoro
que hay que cuidar
para una vida plena y feliz.

¿Por qué?



Cuidar la salud significa hacer cosas que ayudan a cuidar el cuerpo, tanto física como emocionalmente y a mantenerlo sano y fuerte para poder disfrutar de una vida plena y activa.

¿Para qué?



La salud es la base de todo. Al estar saludable tienes más energía, te sientes mejor contigo mismo y puedes aprovechar al máximo todas las oportunidades que la vida te ofrece.

Además, la salud permite disfrutar de momentos con los seres queridos y alcanzar las metas personales y profesionales.

¿Cómo hacerlo?

1. Comer alimentos saludables.



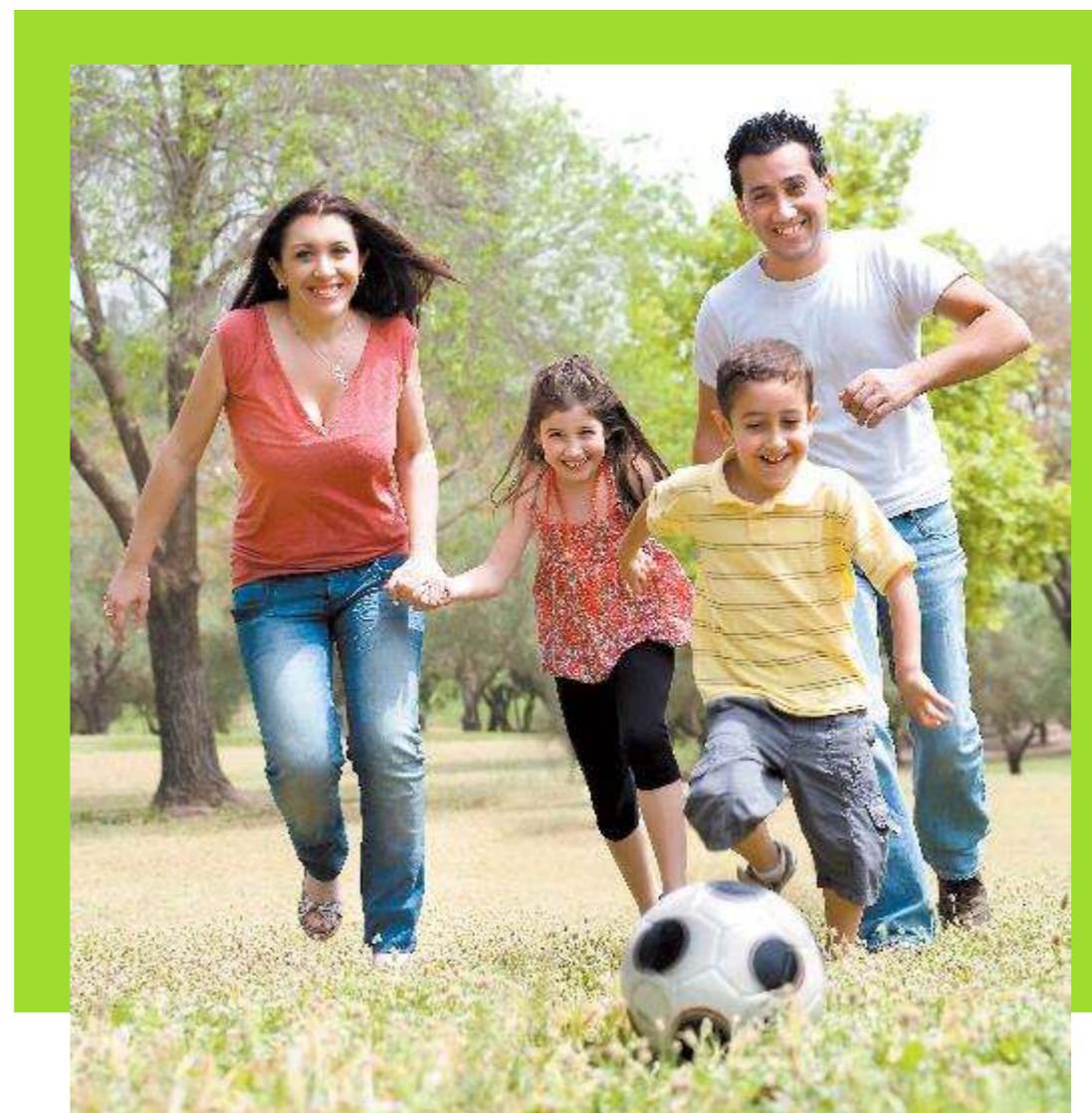
Una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas te proporciona los nutrientes necesarios para mantener sano.

Evitar el exceso de alimentos procesados, grasas saturadas y azúcares añadidos. El agua es esencial para el cuerpo por eso conviene mantenerlo hidratado para que funcione correctamente.

2. Hacer ejercicio regularmente.

Fundamental para mantener el cuerpo en forma al fortalecer los músculos y huesos.

No es necesario un gimnasio, simplemente hay que encontrar actividades que se disfruten, como caminar, bailar, nadar o jugar deportes con amigos o hacer ejercicios en casa.



3. Cuidado personal:

Peso, dormir lo suficiente, higiene.



Si se necesita bajar de peso, es importante hacerlo de manera gradual.

Dormir entre 7 y 8 horas diario, ayuda a que el cuerpo y la mente puedan recuperarse.

Lavarse las manos, cepillarse los dientes y bañarse regularmente, hábitos básicos para prevenir enfermedades.

4. Visitar al médico regularmente.

Los chequeos médicos regulares son importantes para detectar cualquier problema de salud a tiempo y prevenir enfermedades, incluso si no se presentan síntomas o malestar.

La mayoría de las enfermedades se pueden tratar más fácilmente si se detectan a tiempo.



5. Bienestar social y emocional: Relaciones comunitarias, el estrés bajo control.



El contacto con amigos, familiares y la comunidad en general es crucial para el bienestar mental. Cultivar relaciones positivas brinda apoyo emocional, reduce el estrés y conecta con los demás.

Además, es importante buscar actividades relajantes, como leer, meditar o pasar tiempo con amigos y familiares.

Para avanzar, tener claro lo que se quiere alcanzar. Un reto...

Inculcar hábitos saludables en la familia protege la salud individual y contribuye al bienestar colectivo, creando una cultura de salud.

¡¡¡COMPARTAN OTRO PROYECTO COMUNITARIO EN EL CHAT DE WHATSAPP!!!



**Comunidades
eclesiales
de fe y amor**



8183680037



5625517212 (Celular CEFAS)



**Batallón de San Patricio #111 E-5
Valle Oriente, San Pedro Garza García,
NL; C.P. 66260**



www.cefasmx.org



CEFAScomunidades



info@cefasmx.org