

Mente sana en cuerpo sano

ELABORÓ: PREPA UDEM



La frase “**Mente sana en cuerpo sano**”, es una de las más conocidas en referencia al balance óptimo del cuerpo y la dimensión física. Aunque a veces no lo relacionamos, estar activos es lo que nos hace tener esa “salud” en nuestra mente y cuerpo. Por ello, practicar un deporte, ir al gimnasio, subir un cerro o nadar, son actividades que propician nuestro bienestar mientras hacemos lo que más nos gusta como un hábito.

Por esta razón, en este artículo tú también podrás crear hábitos positivos que te lleven a la felicidad. ¡Te compartimos cuatro consejos que podrán ayudarte!:

Mantener una dieta equilibrada:



La alimentación balanceada estimula y proporciona energía para hacer frente al estrés de la vida cotidiana, mientras ayuda a tu salud con comidas que te nutren.

Hacer ejercicio:



Procura realizar actividad física regularmente. Además, agrega entrenamiento de resistencia mínimo dos veces por semana para fortalecerte.

Descanso adecuado:



Cuida tu horario de sueño; estudios han comprobado que dormir menos de siete horas puede desencadenar enfermedades que dañen tu salud.

Reducir el consumo de productos nocivos:



Tomar bebidas alcohólicas y fumar, favorecen la aparición de enfermedades cardíacas y pulmonares, así como ciertos tipos de cáncer.

Sin embargo, estos consejos no se detienen solo en los hábitos que te recomendamos, sino también en brindarte herramientas tecnológicas que puedan apoyarte para alcanzar tus metas físicas. Por ello, te recomendamos las siguientes aplicaciones para celular con el fin de que procures tu salud al alcance de un clic:

-  Habit Bull (Recomendada para crear hábitos y hacerlos día con día).
-  LifeSum (Lleva el registro de una dieta balanceada).
-  Aqualert (Te recuerda constantemente tomar agua para evitar la deshidratación).
-  Salud (Mide la distancia que has recorrido durante el día).
-  Nike+running (Te ayuda a cumplir metas para correr, así como mide tu distancia y velocidad).

Cuidar nuestra mente y cuerpo es una tarea de todos los días, con estos hábitos y herramientas podrás cuidar tu salud y procurar tu bienestar eficazmente. Recuerda, ¡el mejor día para empezar es hoy!