

ADOPTAR HÁBITOS SALUDABLES

Analiza tu alimentación

En una dieta equilibrada debes incluir todo tipo de nutrientes como hidratos (mejor si son integrales), fruta y verduras, carne, pescado y lácteos.

Consume mucha agua y controla las cantidades de azúcar y sal. Reduce al mínimo los alimentos procesados y los productos grasos de origen industrial. Lo aconsejable es tomar entre cuatro y cinco comidas al día. Evita el consumo de drogas.

Mantén una rutina de sueño reparadora

Sigue un horario regular de sueño, procurando dormir 8 horas aproximadamente durante la noche. Las siestas por el día no deben superar la media hora.

Antes de acostarte, procura tener un tiempo de relajación evitando uso de pantallas (móvil, ordenador). Escucha música suave o haz una lectura breve. No tomes bebidas excitantes o fumes antes de dormir y no comas en exceso (cenar al menos dos horas antes de acostarse).

Realiza ejercicio físico de forma habitual

Lo ideal es practicar algún deporte una o dos veces por semana. Es importante caminar a diario, lo recomendable sería una hora, al menos tres o cuatro días por semana).

Intenta realizar alguna actividad deportiva (baloncesto, vóley, fútbol, natación...) o apúntate al gimnasio (las actividades de cardio ayudan a aliviar tensiones y preocupaciones), esto unido a una actividad relajante (yoga o pilates) nos ayudará a mantener un equilibrio corporal y mental.