

Estilo de vida saludable para todas las edades

Estilo de vida saludable... términos bastante simples que engloban la mejor forma de vivir, pero ¿por qué?, ¿para qué? y ¿cómo?

Resulta importante aclarar estas tres preguntas con el fin de que logremos comprender la trascendencia que tiene el contar con buenos hábitos de vida. Diariamente los medios de información, la familia, amigos e inclusive los desconocidos nos bombardean con un sinfín de novedosos métodos para vivir mejor. A la vez y de manera paralela, nos preguntamos: ¿será verdad lo que me dicen?

Lo cierto es que el mantener una vida sana es tan simple como necesario para todos, sin importar la edad, el sexo, la religión o la raza.

Muchos podemos creer que son cosas difíciles de hacer, talvez pensemos en que no tenemos tiempo o simplemente que ya es muy tarde para cambiar nuestra forma de vida. Pero la realidad es que a cualquier edad, el practicar cosas como: contar con una dieta equilibrada, no fumar ni tomar, realizar ejercicios con regularidad, dormir bien y divertirnos con nuestros pasatiempos preferidos, nos traen no solamente una gran variedad de beneficios a nivel físico y mental, sino que también es el camino para vernos y sentirnos bien.

Las ventajas que obtenemos son innumerables, sin embargo, es trascendental citar al menos algunas de las más generales:

- ❖ Realizar actividad física, al menos 30 minutos, tres veces a la semana disminuye el riesgo de algunos tipos de cáncer como el de colon y recto. Además facilita el mantener un peso saludable, lo cual...
- ❖ Reduce el peligro de obesidad, factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades como la Diabetes e Hipertensión Arterial, entre otras. Pero no solo el ejercicio nos ayuda a mantener un peso adecuado, sino que es complemento de una dieta equilibrada...
- ❖ Poca cantidad y mucha variedad, la base de una alimentación balanceada. Incluye diariamente frutas, vegetales, cereales y granos, carnes y productos lácteos. Además...
- ❖ Evita el fumado y el exceso de alcohol. Y nunca olvides que...
- ❖ El dormir bien, sonreír y disfrutar de cada momento son claves de un estilo de vida saludable.

Todos sabemos y recordamos que lo que aprendemos durante nuestra infancia se convierte en una costumbre a lo largo de la vida, pero también tenemos que reconocer que el ejemplo es la mejor manera de educar. Por eso, convirtámonos en modelos a seguir para nuestros hijos, promoviendo y motivando con estilos de vida saludable.