

¿Conoces los hábitos tóxicos?

Los hábitos tóxicos son los producidos por el consumo de una sustancia nociva que incrementa el **riesgo de sufrir un deterioro**.



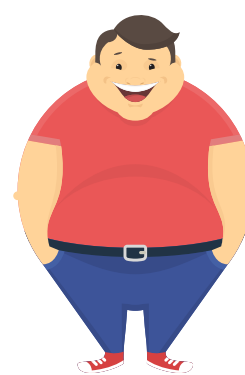
Alcohol



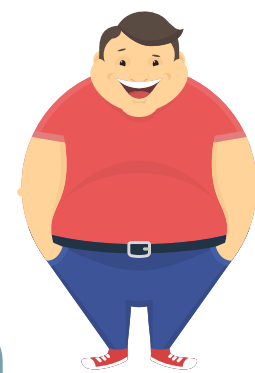
Tabaco



Estres



Sedentarismo



Recordemos que para seguir un estilo de vida saludable es necesario evitarlos

¿Cómo podemos hacerlo?

- Evita comprar alcohol
- Toma un vaso de agua entre tragos, así se disminuye la cantidad de total de alcohol que se ingiere.

- Cambiar tus rutinas puede ayudarte a dejar de fumar
- Busca grupos de apoyo
- Mantente distraído para combatir el antojo de fumar

- Comer saludable y ligero ayuda a aliviar el estrés
- Toma un baño caliente y despeja tu mente
- Sal a dar un paseo y concéntrate en tus respiraciones

- Empieza por salir a caminar de 15-30 minutos.
- Evita el ascensor y trata de usar las escaleras en todos los sitios
- Mantente ocupado, evita estar sentado en casa.