

10 HÁBITOS SALUDABLES

La práctica correcta y continua de **hábitos saludables**, mejora nuestra calidad de vida e incrementa nuestra esperanza de vida

1

Mantener un patrón de dieta saludable.

2

Realizar actividad física de manera diaria y moderada.

3

Mantener un ritmo de sueño saludable para descansar.

4

Mantener unos buenos hábitos higiénicos: bien aseo personal, vestido y calzado.

5

Disfrutar del tiempo libre. Mantener un ocio placentero y eficiente.

6

Ejercitar la memoria para evitar el deterioro y la demencia.

7

Mantener una buena salud mental. Descargar la tensión nerviosa, ansiedad, estrés.

8

Mantener una correcta vida sexual.

9

Evitar el consumo excesivo de tabaco, medicamentos u otros tipos de drogas.

10

Evitar el consumo excesivo de alcohol.