



Consejos de vida saludable para los adultos



Descripción general

Todos deseamos ser lo más saludables posible. Para muchos de nosotros, hay lugar en nuestras vidas para mejorar. La buena noticia es que adoptar hábitos saludables no tiene por qué ser difícil. No tiene por qué requerir demasiado tiempo. Veamos algunas formas sencillas en las que usted puede vivir una vida saludable.

Dieta y ejercicio

En primer lugar, enfóquese en la dieta y el ejercicio. Esfuércese por llevar una dieta equilibrada con abundantes granos enteros, frutas y verduras frescas. Elija proteínas magras. Evite las carnes procesadas y la comida chatarra. Tome agua en vez de bebidas azucaradas. Y elija antojos saludables. Para mantenerse en forma, trate de estar activo todos los días. Salga a caminar, monte bicicleta o inscríbase en un gimnasio. Si le cuesta mantenerse motivado, pídale a un amigo que haga ejercicios con usted. El ejercicio regular es excelente para su corazón y su cintura.

Salud general

También es necesario que asuma un rol activo en su salud general. Por lo tanto, visite a su médico y a su dentista en forma regular. Tome todos los medicamentos que le hayan recetado. Controle su presión arterial y su peso con frecuencia. Y sea consciente de su salud mental y emocional. Si está lidiando con el estrés o la depresión, no se lo calle. Hable con su médico, de modo de obtener la ayuda que necesita.

Cosas a evitar

Finalmente, no olvide mantenerse alejado de cosas que sabemos que no son saludables. Por lo tanto, no fume. Limite la cantidad de alcohol que bebe o evítelo por completo. Y asegúrese de dormir lo suficiente.

Conclusión

Para obtener más consejos de salud, consulte con su médico.