

estarbienlife.es

ESTAR BIEN

Jhonminz Caroline

ESTRATEGIAS DE BIENESTAR

ESTRATEGÍAS DE BIENESTAR

El bienestar físico es un pilar fundamental de la salud integral. La Organización Mundial de la Salud define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, lo que resalta la importancia de desarrollar estrategias conscientes para cuidar el cuerpo.

La calidad de vida, la prevención de enfermedades crónicas y el funcionamiento óptimo del organismo; depende de tu bienestar físico. Estudios científicos han demostrado que mantener hábitos saludables reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y trastornos metabólicos.

estarbienlife.es

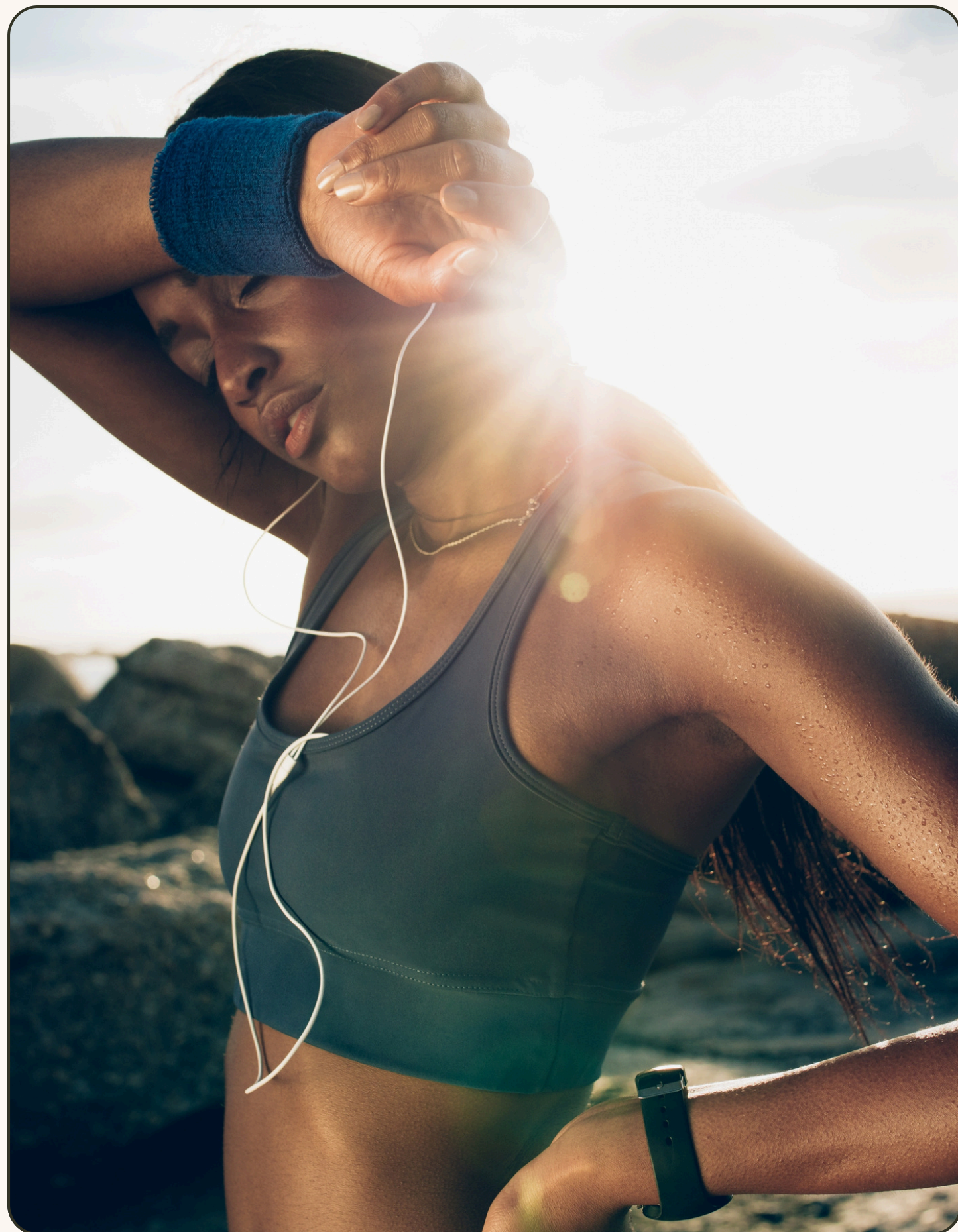
Diversas investigaciones respaldan que la actividad física regular mejora la salud cardiovascular, fortalece el sistema inmunológico y contribuye al equilibrio emocional. Asimismo, el descanso adecuado y la nutrición equilibrada son determinantes clave en el mantenimiento de la salud.



FUNDAMENTOS

Para implementar el bienestar físico de manera efectiva, se recomienda aplicar estrategias prácticas y sostenibles en el tiempo:

- 1. Actividad física regular adaptada a las capacidades individuales.**
- 2. Alimentación equilibrada y consciente.**
- 3. Descanso adecuado y calidad del sueño.**
- 4. Hidratación constante.**
- 5. Gestión del estrés (gestión del tiempo).**
- 6. Chequeos médicos preventivos.**



Referencias.

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Definición de salud.
- American Heart Association. Physical Activity Guidelines.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. Nutrition and Health.
- National Sleep Foundation. Sleep and Health Research.

[estarbienlife.es](https://www.estarbienlife.es)