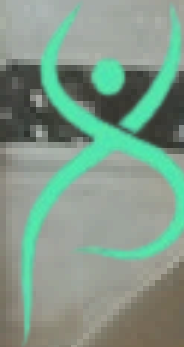


estarbienlife.es



ESTAR BIEN

Jhonminz Caroline

HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA

HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA

El concepto de salud ha evolucionado desde la ausencia de enfermedad hacia un enfoque integral que incluye bienestar físico, mental y social. Actualmente, las estrategias de salud pública enfatizan la prevención y la modificación del entorno para facilitar decisiones saludables.


Tu cuerpo no necesita perfección, necesita cuidado.

Vivimos corriendo detrás de estándares que cambian todo el tiempo, olvidando lo más importante: escucharnos y construir nuestra salud día a día con decisiones pequeñas que parecen insignificantes, pero que con el tiempo lo cambian todo.

estarbienlife.es

**No busques motivación, crea compromiso contigo.
Porque la motivación va y viene, pero el compromiso permanece.
Pequeños hábitos, repetidos cada día, crean cambios reales.
Muévete más. Escúchate más. Elige mejor.
La disciplina de hoy es la libertad de mañana...
y todo empieza con una sola decisión: hacerlo por ti.**





HÁBITOS CONSISTENTES Y SOSTENIBLES EN EL TIEMPO.

Los hábitos de vida saludable se basan en un enfoque integral:

- **Alimentación equilibrada**
- **Movimiento constante**
- **Salud mental**
- **Sueño**



Referencias.

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Definición de salud.
- Estrategia de Salud Global 2025–2030 (Ministerio de Sanidad, España)
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. Nutrition and Health.
- Estudios eHealth sobre hábitos saludables

estarbienlife.es