



Llevar hábitos saludables es esencial para mantenernos sanos, jóvenes y en forma más allá de la edad que tengamos. Seguir una vida saludable, en definitiva, nos hace tener una vida mejor. En VivirSalud hemos hecho una lista de 10 hábitos saludables que nunca deberías dejar de lado.

Te aseguramos que si logras convertirlos en parte de tu estilo de vida te sentirás con mucho más energía y con más juventud. Es sólo cuestión de estar dispuesto y poner voluntad para cumplirlos en la medida que nos sea posible.



Comenzamos con uno de los hábitos más saludables y recomendados: beber abundante agua. Se dice debemos beber al menos 8 vasos de agua diariamente. Beber agua limpia y purifica al organismo por dentro, elimina las toxinas, nos ayuda a digerir mejor los alimentos, acelera el trabajo del metabolismo (lo que puede ayudarnos a bajar de peso) y, por si fuera poco, mejora el aspecto de la piel y cabello.

*Te guiamos
por el camino
de la prevención*



10 HABITOS Saludables





2. CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

Una alimentación saludable no debería dejar de lado los vegetales, las frutas frescas, los granos enteros, los frijoles, las nueces, los frutos secos, las semillas crudas y otros alimentos que sean fuentes de fibra. Puedes leer el artículo 10 alimentos ricos en fibra para identificarlos. ¡Intégralos día a día!



3. HACER EJERCICIO REGULARMENTE

Lo imaginabas, ¿no? Practicar actividad física varias veces por semana es, sin duda alguna, uno de los hábitos saludables que deberíamos cumplir. Ya sabemos de sobra que la actividad física es un aspecto infaltable para mantenernos saludables. Sin embargo, debemos ejercitarnos de forma prudente. Caminar a diario o levantar pesos livianos de forma frecuente es más recomendable que realizar ejercicios aislados de alto impacto.

4.

REDUCIR EL CONSUMO DE GRASA

Nos referimos a las grasas saturadas o grasas trans (las "grasas malas") presentes básicamente en la llamada comida chatarra. Las investigaciones demuestran que lo mejor es que las grasas ocupen alrededor del 25- 30% de las calorías ingeridas totales. La gran mayoría de grasas que ingieras deben ser grasas saludables como los ácidos grasos omega-3.



ELIMINAR LA SAL

5.

Consumir demasiado sodio propiciará la retención de agua y una presión arterial alta, lo que puede llevarnos a sufrir hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares. Poco a poco, ve disminuyendo la sal de tus comidas. Por experiencia propia te digo que es sólo cuestión de acostumbrarse.

Puedes ayudarte de nuestros consejos en Cómo disminuir el consumo de sal.

6. DORMIR UNAS 7 HORAS AL DÍA



Dormir es una de las funciones más importantes de nuestro organismo y no deberíamos descuidarla. Es durante las horas de sueño cuando nuestro cuerpo

se recupera de la actividad del día. Por tal motivo, tómate el descanso como una prioridad para mantenerte saludable y con energías.

7. ELIMINAR LOS HABITOS NEGATIVOS



Dile adiós al consumo excesivo de cafeína y otros estimulantes. Ni que hablar de abandonar el consumo de alcohol y si eres fumador, ¡abandonar el cigarrillo! Intenta reemplazar los malos

hábitos con nuevos hábitos saludables. Te sentirás mucho mejor al corto plazo y tu organismo te lo agradecerá con el paso de los años.



8. DESHACERSE DE LOS CARBOHIDRATOS REFINADOS

Los alimentos con grandes cantidades de azúcar no son recomendables si queremos llevar una dieta nutritiva. Si bien no está mal darnos un gusto de vez en cuando no deberíamos excedernos con este tipo de alimentos.

9. MANTENER UN PESO SALUDABLE



Un exceso de peso así como una rápida pérdida de kilos no es recomendable para tu organismo.

Abandona la idea de recurrir a las pastillas para adelgazar y a la dieta de moda. Sólo necesitas cumplir con ciertos hábitos saludables para lograr la figura que tanto deseas.



10. REDUCIR EL STRESS

En mayor o menor medida, todos vivimos situaciones de estrés alguna vez y lo consideramos algo normal. De hecho se lo llama el "mal del siglo". Sin embargo, eso no quita que sea grave: el estrés perjudica nuestra salud mental, emocional y física. Intenta combatir el estrés para vivir más sano y feliz. Aunque no lo creas, hay miles de formas de luchar contra este mal.