

1

Distinguimos los hábitos saludables de los NO saludables

Los hábitos saludables son las rutinas que nos van a llevar a tener una vida con mayor salud, con mayor calidad, en definitiva vamos a vivir dando a nuestro cuerpo un mejor funcionamiento. El cuerpo es para toda la vida y estáis en la edad en la que se adquieren los hábitos que te van a guiar en tu vida y en tu futuro.

Hay hábitos relacionados con las posturas, las posiciones que adoptamos en diferentes actividades como estar sentados, tumbados, de pie, cargando peso, planchando, cocinando, usando el móvil y haciendo ciertos ejercicios...

Hay hábitos relacionados con la alimentación, debemos conocer qué nutrientes necesita nuestro cuerpo para funcionar y en qué alimentos se encuentran. Además hay que conocer que el consumo de ciertas sustancias como el azúcar, las grasas trans, el glutamato monosódico, los colorantes y conservantes influyen en el lento deterioro del cuerpo que acaba produciendo enfermedades en la segunda mitad de la vida tales como diabetes, obesidad, cáncer o enfermedades autoinmunes. Por tanto tenemos que cuidar del cuerpo pensando en el futuro y para eso hay que conocer bien cómo funciona y qué le influye en su cuidado o deterioro.

Hábitos relacionados con el ejercicio físico. Hay ejercicios que si no se realizan bien producen lesiones. Hay otros ejercicios que nos ayudan al mejor funcionamiento de nuestros órganos y sistemas: el corazón, pulmones, hígado, páncreas...

Hábitos relacionados con la mejora psíquica: el estrés, la ansiedad o la depresión disminuye con la práctica de ejercicio ya que mejora la producción de endorfinas y relaja el sistema nervioso. Las sustancias nocivas como el tabaco o el alcohol hacen que el cerebro se vuelva adicto a ellas, el ejercicio puede sustituir a esas sustancias y mejorar nuestro estado emocional quitándonos de las adicciones.