

# ¿Cómo está administrando su cuerpo?

**D**esde que nacemos somos dotados de un cuerpo y un espíritu con el potencial para ser utilizados y aprovechados al máximo desarrollando habilidades, destrezas y diferentes capacidades que nos permiten interactuar con el mundo y sentirnos plenos. Todo se nos ha dado, ¿Pero cómo lo estamos haciendo?. Se ha preguntado si ¿Está administrando bien su cuerpo?, ¿Sabe usted lo valioso que es adoptar hábitos saludables que le permitan tener bienestar integral? ¿Es usted una persona que realmente se apropia de su bienestar o está a la espera de pagar la factura que dará su cuerpo?.

Todo se nos ha dado, ¿Pero cómo lo estamos haciendo?. Se ha preguntado si **¿Está administrando bien su cuerpo?**, ¿Sabe usted lo valioso que es adoptar hábitos saludables que le permitan tener bienestar integral? ¿Es usted una persona que realmente

se apropia de su bienestar o está a la espera de pagar la factura que dará su cuerpo?.

Queremos compartirle algunos consejos que le ayudarán a actuar de manera preventiva; recuerde que **¡Hay tiempo para todo!**, así que, tómese un tiempo para cuidarse y poder seguir con sus actividades y responsabilidades cotidianas.

## Tome nota y aplíquelo en su día a día

**1.** Realice como mínimo 30 minutos de actividad física cada día, tenga en cuenta que cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía le servi-



.....  
**¡No espere a que su cuerpo le cobre, actúe de manera preventiva y valore lo que se le ha entregado en administración!**

.....  
**1. ¡Hay muchas posibilidades para estar activo, sólo busque hacerlo bien!**

.....  
**2. ¡Tomar un vaso de agua 20 minutos antes de cada comida le ayudará a absorber mejor los nutrientes!**

rá. Así que escoja la posibilidad que más le guste: caminar, bailar, correr, saltar la cuerda, montar en bicicleta, salir de paseo con su mascota, ir al gimnasio o practicar un deporte.

**2.** Tome agua: El organismo es un **80% agua** por lo que el uso diario es primordial. Le ayuda a transportar los nutrientes a las células, a retirar de ellas los productos de deshecho, a la digestión, la absorción, la circulación, la excreción y a mantener una temperatura corporal apropiada. La **cantidad** recomendada es de **6 a 8 vasos** diarios.

**3.** Tome **jugos verdes**: con manzana verde, apio, piña, pepino, espinaca, entre otros, preferiblemente en ayunas le ayudarán a desintoxicar su cuerpo y mejorar su metabolismo.

.....  
**3. ¡En un solo vaso tiene la opción de comer frutas y verduras!**

.....  
**4. ¡Encuentre un equilibrio entre comer sano y natural (90%) y comer lo que más le guste! ¿qué tal un postre?) (10%)**

.....  
**5. ¡El corazón alegre y agradecido hermoseará su rostro y le dará sanidad a sus huesos!**

4. Aliméntese de comida saludable y balanceada, **¡que usted sabe que le cae bien!**: evite comidas procesadas, excesos de azúcar, sal y comidas grasosas. Trate de dividir la comida en 6 porciones al día y conservar los horarios todos los días.

5. Elija cada **día** levantarse con **muy buena actitud**, cada día trae nuevas oportunidades: agradezca, sonría y abraza sin límites, es gratis y provechoso para su salud y la de las personas que le rodean. Perdone, pues la falta de perdón puede afectar gravemente su cuerpo.

6. Duerma bien: es importante para la productividad y prevención de enfermedades. Busque una postura cómoda, un ambiente limpio y agradable. Los adultos deben dormir entre 7 y 8 horas al día, y los niños, entre 9 y 10 horas.

7. Dedique tiempo para identificar sus habilidades y talentos, cuando hacemos lo que sabemos hacer bien y lo que nos gusta, somos más felices y productivos.

8. Visite eventualmente a su médico, es importante la valoración periódica

de un especialista para el cuidado de sus dientes, ojos, oídos y piel.

.....  
**6. ¡Adopte unos horarios que le permitan ir a la cama y despertarse a la misma hora!**

.....  
**7. ¡Disfrute lo que hace cada día y hágalo con pasión!**

.....  
**8. ¡En algunas ocasiones debemos hacer mantenimiento a nuestro cuerpo!**

**Para tener hábitos saludables para vivir, sólo se necesita la decisión de querer hacerlos y consolidarlos con disciplina.**

Los resultados hablarán por sí mismos y su ser estará agradecido.

POR:

ALBANURYvanegas. / alnuvame@gmail.com