

NUTRICIÓN



NUTRICIÓN

VENTAJAS DE UNA DIETA BASADA EN VEGETALES

- No contiene colesterol
- Alta en fibra
- Baja en calorías
- Rica en fitoquímicos



LA FIBRA REDUCE EL RIESGO DE

- Cáncer del colon
- Enfermedad de la vesícula
- Venas varicosas
- Diverticulitis
- Hemorroides
- Obesidad



SUGERENCIAS NUTRICIONALES

- Coma fruta fresca y vegetales diariamente
- Coma más granos integrales y nueces
- Coma más fibra y menos comidas refinadas
- Haga del desayuno su comida más abundante



**QUE TU ALIMENTO
SEA TU MEDICINA.**
HIPOCRATES

EJERCICIO

BENEFICIOS

- Fortalece el corazón
- Reduce la presión alta
- Quema el exceso de calorías
- Reduce el estrés

CLAVES PARA EL ÉXITO

- Escoja una variedad de ejercicios
- Haga ejercicio al aire libre
- Empiece lento y aumente gradualmente

PAUTAS PARA EL EJERCICIO MODERADO

- Debería ser todos los días
- Por lo menos 30 minutos diarios
- Puede realizarlo en varios lapsos al día



**LA ACCIÓN ES
UNA LEY
DE NUESTRO SER.**

EJERCICIO



AGUA

AGUA

BENEFICIOS

- Reduce el riesgo de enfermedad del corazón
- Reduce la fatiga
- Elimina las impurezas del cuerpo
- Aumenta la agilidad mental

PAUTAS PARA CONSUMIR MAS AGUA

- Inicie el día con dos vasos de agua
- Tome 8-10 vasos diarios
- Evite tomar agua con sus comidas
- Evite los refrescos, café y té.

BAÑO CALIENTE Y FRIO

- Estimula la circulación
- Fortalece el sistema inmunológico
- Es un buen tratamiento para el resfriado y la gripe
- Relaja los bronquiólos en los asmáticos.
- Es vigorizante



**NO HAY VIDA
SIN AGUA.**

EL SOL

BENEFICIOS

- Produce vitamina D
- Mata los gérmenes
- Ayuda a normalizar la presión de la sangre
- Mejora la calidad del sueño
- Ayuda a la depresión

PROTECCIÓN CONTRA EL SOL

- Lentes de sol protegen contra las cataratas
- Las gorras ayudan a prevenir la insolación
- Evitar exponerse de 10:00 – 2:00 reduce el riesgo de cáncer de piel

RECOMENDACIONES

- 15 min. diarios es suficiente
- Deje entrar el sol en sus habitaciones
- Haga ejercicio al aire libre
- Evite las quemaduras



**SIN LOS
RAYOS DEL SOL NO
PODRÍAMOS EXISTIR.**

EL SOL



TEMPERANCIA



TEMPERANCIA

HECHOS

- Hombres fumadores tienen un riesgo 22 veces mayor de contraer cáncer de pulmón
- Los adolescentes que toman alcohol tienen 8 veces más probabilidad de utilizar drogas o sustancias ilícitas
- La mayoría de los accidentes mortales en las autopistas es por el uso de alcohol



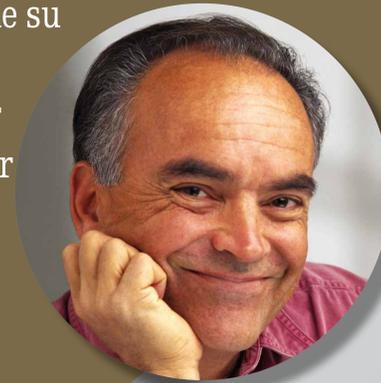
SEÑALES DE DROGADICCIÓN

- Embriagándose o consumiendo drogas regularmente
- Bebiendo o utilizando drogas a solas
- Necesitando más cantidad de droga para obtener la misma sensación
- Negando el problema de adicción
- Dando respuestas apáticas



COMO ROMPER UNA ADICCIÓN

- Piense en los resultados negativos de su adicción
- Reemplace sus hábitos viejos por otros mejores
- Resista las tentaciones
- Busque el apoyo de su familia y amigos
- Confíe en el poder Divino para vencer sus hábitos



**LA SALUD CONSISTE
EN LA TEMPERANCIA
SOLAMENTE.**
ALEJANDRO POPE

AIRE

AIRE FRESCO

- Vitaliza la sangre
- Relaja la mente
- Mata gérmenes
- Ayuda a limpiar los pulmones

COMO OBTENER AIRE FRESCO

- Respire por su nariz
- Evite usar ropa ajustada
- Evite fumar y el humo de segunda mano
- Haga ejercicio al aire libre
- Mantenga abiertas las ventanas de las habitaciones

BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

- Relaja su cuerpo
- Oxigena el cerebro y aclara el pensamiento
- Ayuda a prevenir infecciones respiratorias
- Induce el sueño profundo



**PODEMOS VIVIR
SOLAMENTE UNOS
MINUTOS SIN AIRE.**

AIRE



DESCANSO



DESCANSO

RELAJACIÓN

- Períodos cortos de descanso mejora el desempeño y la seguridad
- La lectura de un libro favorito o caminar relaja la mente
- Un día de descanso semanal es esencial



LOS BENEFICIOS DEL SUEÑO

- Incrementa la capacidad de estar alerta durante el día
- Mejora la habilidad para aprender
- Aumenta la habilidad de enfrentar el dolor



RECOMENDACIONES PARA EL SUEÑO

- Duerma de 7-8 horas cada noche
- Ingiera su última comida por lo menos 4 horas antes de acostarse
- Evite el consumo de alcohol, nicotina y café
- Abra las ventanas para obtener aire fresco
- Acuéstese a dormir con una mente tranquila



**UN BUEN DESCANSO
ES LA MITAD
DEL TRABAJO.**

CONFIANZA EN DIOS



CONFIANZA EN EL PODER DIVINO

- Produce paz interior y estabilidad
- Da poder para perdonar
- Trae amor al hogar
- Ayuda a sanar problemas no resueltos

UNA RELACIÓN DE CONFIANZA

- La confianza crece a través de la experiencia
- Las oraciones contestadas fortalecen nuestra confianza
- Dios cuida de nosotros como un padre
- Dios nunca nos desampara

LA ORACIÓN ES ...

- La respiración del alma
- Abrir el corazón a Dios como a un amigo
- Compartir nuestras cargas y nuestros gozos
- Nuestra fortaleza para enfrentar los desafíos de la vida



EN LA TRANQUILIDAD
Y **CONFIANZA** ESTA
TU FORTALEZA.

ISAÍAS 30:15

CONFIANZA EN DIOS

