

El Bienestar

El bienestar es una combinación sana de cuerpo, mente y espíritu.

Aquí tiene algunos consejos sobre la salud y el bienestar:



EL BIENESTAR



SALUD FÍSICA

- Coma una variedad de alimentos saludables
- Tome agua
- Ejercite su cuerpo
- Descanse
- No fume



SALUD MENTAL

- Reduzca el estrés
- Mantenga su mente activa
- Aprenda cosas nuevas
- Tenga pensamientos positivos
- Rodéese de gente que lo anime



SALUD ESPIRITUAL

- Permítase experimentar la alegría de vivir
- Busque sentido en su vida
- Permítase relajarse y encontrar paz
- Encuentre otras personas que comparten sus creencias
- Celebre la vida y la vida sana