

Estilo de Vida

un estilo de vida que consigue la paz interior gracias a que sigue una serie de principios que tienen su origen en la sabiduría y las prácticas de Buda Guatemala

Es tal el poder del mindfulness, que incluso los psicólogos de emplean en sus pacientes.

Los Dietas saludables aportan la cantidad de nutrientes necesarios para el buen funcionamiento

Los estudios científicos afirman que es especialmente saludable para nuestro corazón, pues es una dieta equilibrada que enfatiza el consumo variado de alimentos, como frutas, hortalizas, cereales, pescado, carne.

Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades que es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria.

El proceso de formación de hábitos en los niños y las niñas se basa en la construcción de rutinas.