

Estilo de vida Budista

Lejos a la abarcada vida que lleva más el occidente cada vez más ciudadanos buscan estilos de vida que prioricen la paz interior y una forma más sencilla de entender y relacionarse con el mundo. Este estilo de vida es eminentemente espiritual y sigue los principios de la sabiduría y la praxis desde la paz interior.

Mindfulness o Atención plena

tiene como objetivo de lograr un profundo estado de conciencia de las emociones a través de diferente técnica. Ayuda a controlar el estrés y ansiedad es una vida saludable en la sociedad occidental puede llevar a muchas personas que llega a padecer de estrés, ansiedad y ocurren en la este método. Se remota en tradiciones budistas hace dos mil 500 años.

Dieta mediterránea

Es un tipo de dieta, esta llamada así por que se origina una tierra llamada Mediterraneo un lugar históricamente muy rico en la que han habido diferentes civilizaciones.

Científicos confirman que es saludable para nuestro corazón, pues es una dieta equilibrada, y también en la dieta se evitan la fritas.

Estilos de vida activo y deportivo

Esencialmente es este estilo de vida hay que ser activos, que tenga actitud incluyendo la práctica deportiva al menos tres días a la semana. Este estilo de vida beneficia al cuerpo.

Estilo de vida yoguico

Se basa en el estilo de vida saludable y de vida budista. También la práctica de yoga es una forma de vida con bienestar, la paz interior. El yoga es vital para entrar en contacto con uno mismo y con la naturaleza. Es relajación mental, pero también es salud para el cuerpo.

El Veganismo.

Es una persona que sigue un régimen dietético que se caracteriza por excluir completamente a todos los animales, incluidos los productos que producen un proceso animal.

Lacto - ove - vegetarianismo

Es el Regimen alimentario que tienen como principio dejar de consumir cualquier cosa con: carne roja, carne blanca, pescado o peces. pero pueden consumir productos lácteos y huevos.

Desarrollo Personal

Tener un objetivo de vida y llevar a cabo un Plan de acción ayuda a las personas a estar motivadas cada día y vivir más felices. Que tienen un crecimiento cognitivo personal.

Dieta saludable

una alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida, también se denomina una dieta sana a aquella ingesta de alimentos que ayudan a mantener, recuperar o mejorar la salud.