

Diferentes estilos de vida

Estilo de vida es un concepto sociológico que se refiere a como se orientan los intereses, las opiniones y los comportamientos y conductas de un individuo, grupo o cultura. Tener un estilo de vida específico implica una opción consciente o inconsciente entre un sistema de comportamiento y otro.

dieta saludable, existen diferentes tipos de dieta y algunas que parecen saludables.

dieta mediterránea: es un tipo de dieta saludable que tiene su origen en una porción de tierra llamada la cuenca del Mediterráneo.

dieta saludable: Existen diferentes tipos de dieta y algunas que parecen saludables porque ayudan a perder peso en realidad y lo son.

Estilo de vida

- 1) hacer ejercicio
- 2) cuidarse los dientes
- 3) No fumar No tomar
- 4) consumir dieta saludable.
- 5) dormir bien las 8 horas
- 6) controlar la hipertensión arterial
- 7) cambiarse la ropa
- 8) mantenerse hidratado
- 9) mantener el pensamiento fuera de problemas
- 10)

- 1 Si hago Ejercicio
- 2 no me cuido los dientes
- 3 si tomo bebidas azucaradas
- 4 si consumo dieta saludable
- 5 no duermo las 8 horas
- 6 no controlo mi arteria
- 7 si me cambio diario
- 8 si me mantengo hidratado
- 9 no mantengo el pensamiento fuera de problemas