

Estilos de Vida...

- Estilo de vida Budista: tiene una base espiritual, y es un estilo de vida que sigue la paz interna gracias a que sigue una serie de principios que tienen su origen en la sabiduría y las prácticas de Buda Guā Gautama.

Ayuda a lograr una conexión con uno mismo, pues la felicidad nace dentro de nuestro ser y en la interpretación que hacemos del mundo.

- Mindfulness o Atención Plena: El Mindfulness consiste en dirigir la atención y observar la propia experiencia interna y externa de manera no enjuiciadora, con compasión y aceptación. Para ello, suele utilizar la meditación, aunque también otros ejercicios.

- Dieta saludable: existen diferentes tipos de dietas, y algunas, aunque parezcan saludables porque ayudan a

perder peso, en realidad no lo son. Las dietas saludables aportan la cantidad de nutrientes necesarios para el buen funcionamiento organismo, y no va acompañada de la obsesión por contar las calorías, sino que se ingieren una gran variedad de alimentos nutritivos, que contienen elementos saludables como vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

► Dieta mediterránea: es un tipo de dieta saludable que tiene su origen en una porción de tierra llamada la cuenca del Mediterráneo, un lugar históricamente muy rico, en el que han habitado diferentes civilizaciones. Los estudios científicos afirman que es especialmente saludable para nuestro corazón. Deben evitarse las frituras.

► Estilo de vida activo y deportivo
Para que el estilo de vida sea lo más saludable posible es necesario que la persona sea activa, es decir, que no sea sedentaria. El estilo de vida activo incluye la práctica deportiva al menos tres días por semana. Lo ideal, es realizar tanto ejercicio aeróbico como trabajo de fuerza. La dieta saludable unida al ejercicio físico debería estar en la agenda de todas las personas, pues a la larga, de no ser así, el cuerpo y la mente lo sufren.

► Yóguico: se basa tanto en el estilo de vida budista, la dieta saludable y además la práctica del yoga. El yoga es vital para entrar en contacto con uno mismo y muchas veces con la naturaleza. Es relajación mental, pero también en salud para el

cuerpo.

► **Veganismo**: o una dieta veg se basa en no comer productos de origen animal. Es más bien una filosofía o estilo de vida que una dieta. Suelen ser muy activistas. Aunque a veces pueden recibir críticas.

► **lacto-ovo-vegetarianismo** es un tipo de vegetarianismo en el que los individuos no consumen carne roja, carne blanca, pescado o aves. Sin embargo, sí consumen productos lácteos y huevos. Este ~~ti~~ es el tipo más común de vegetarianismo y el más saludable.

► Desarrollo personal: Si bien los anteriores ejemplos tenían mucho que ver con el autocuidado, la alimentación y la actividad física, un estilo de vida que ayude a las personas a ser muy felices es aquel en el que la persona busca su autorrealización y cada día trabaja para ello.