

Armando

Lemus.

Ciencias de

La Salud.

Mishell de León

4to Medicina

Estilos de vida.

1. Estilo de vida Budista.

Este estilo de vida se basa en lo espiritual, la cual consiste en la paz interior, este estilo de vida se comenzó a originar en Asia, también es basado como en la aceptación, la gratitud y la compasión.

2. Mindfulness o Atención Plena.

Es una enseñanza proveniente del budismo, los beneficios son para la salud y general, este estilo de vida también es usado por los psicólogos como la terapia cognitiva, Basada en Mindfulness.

3. Dieta Saludable.

Las dietas saludables son las que aportan la cantidad de nutrientes necesarios para que el organismo funcione de forma correcta. Para poder llevar esta dieta no se necesita consumir calorías, solo se debe consumir alimentos nutritivos que aporten vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

4. Dieta mediterránea

Este tipo de dieta es muy saludable para el corazón, el consumo de esta dieta son como frutas, cereales, pescado, hortalizas y carne, todo esto debe ser evitado cocerse con aceite.

5. Estilo de vida activo y deportivo.

Este estilo de vida se basa en poner en practica ejercicios aerobicos y de fuerza, también deben tener una dieta saludable junto a ello.

6. Yóguico

Este estilo de vida es basado tanto en el estilo de vida saludable, la dieta saludable y también la practica del yoga, el yoga se basa en la relajación mental, pero también es salud para el cuerpo.

7. Veganismo

Esta dieta se basa en no

Comer productos de origen animal, como la carne, huevos lacteos, cualquier otro que sea de origen animal, ademas esta es una dieta de las mas saludables

8. Lacto-ovo-vegetarianismo.

Es un tipo de vegetarianismo en la cual no consumen carne roja, carne blanca, pescado o aves, pero lo que la hace diferente a la vegana es que en esta si se consume los lacteos y huevos y tambien es una de las más saludables.

9. Desarrollo personal.

Un estilo de vida es muy

importante porque ayuda a las personas a ser más felices, tener un objetivo de vida y llevar a cabo un plan de acción, con esto las personas se sienten muy felices y motivadas para lograr sus objetivos.