

Actividad # 5

Diferentes Estilos de vida

Estilo de vida Budista.

Es 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 Gautama.

Mindfulness o Atención plena se ha hecho muy Popular en Occidente. Su Popularidad en el Mundo Occidental se debe a Jon Kabat-Zinn, Creador del Programa de Reducción de Estrés

Dieta saludable

Las dietas saludables aportan la cantidad de nutrientes necesarios para el buen funcionamiento organismo y no va acompañada.

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.

Estilo de vida activo y Deportivo

En la actualidad, el ritmo de vida de la sociedad actual lleva a muchas personas a trabajar en una oficina.

Yóguico:

Se basa tanto en el estilo de vida budista, la dieta saludable y además la Práctica del yoga. Esta Práctica no es solamente un ejercicio, sino que es una forma de vida.

Veganismo:

Es más bien una filosofía o estilo de vida que una dieta, y los veganos suelen ser personas que tienen una mentalidad activista.

Lacto-ovo-vegetarianismo:

Es un tipo de vegetarianismo en el que los individuos no consumen carne roja, carne blanca, pescado o aves.

Desarrollo Personal:

Si bien los anteriores ejemplos tenían mucho que ver con el autocuidado, la alimentación y la actividad física.