





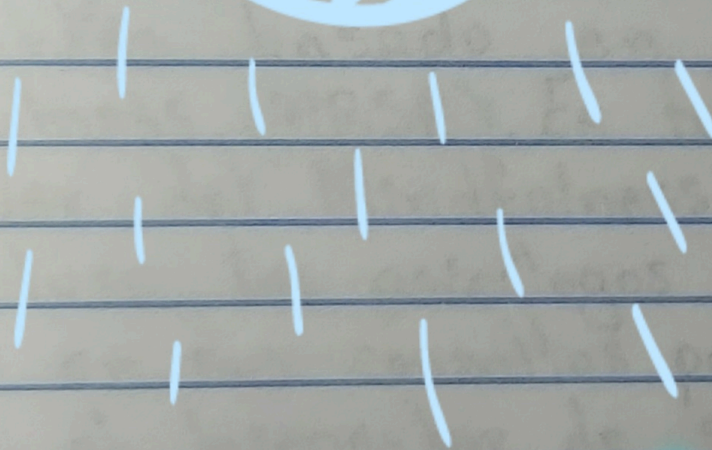
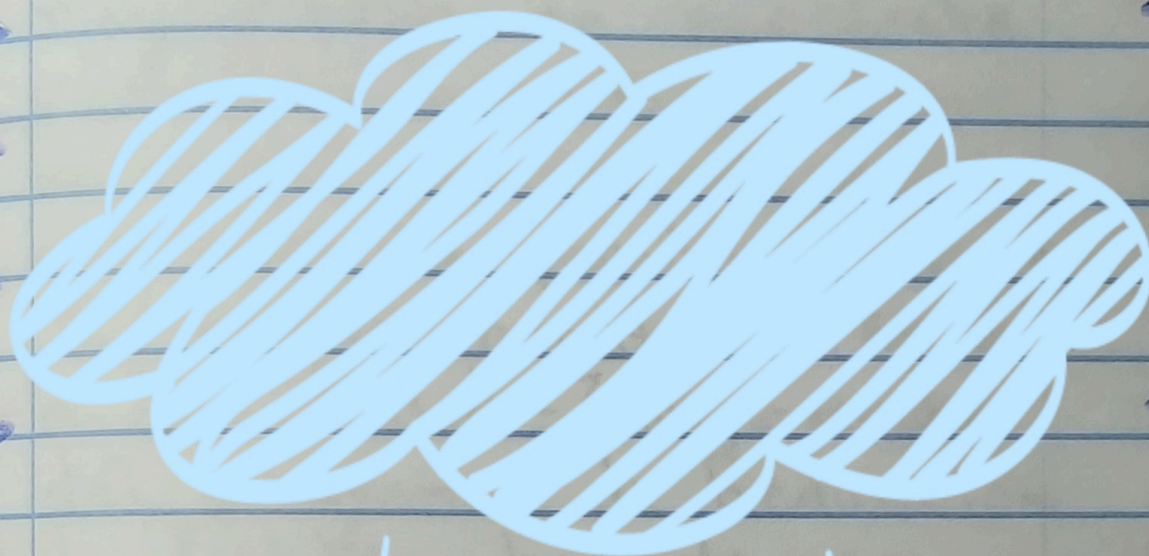
estilo de vida budista

Estilo de Vida Budista

El estilo de vida Budista tiene una base espiritual, y 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.

Existen diferentes ramas del Budismo, y a pesar de originarse en Asia, es ideal para el mundo occidental y ajetreado en el que vivimos, pues su simplicidad, que se basa en la aceptación, la gratitud, y la compasión, tiene un gran poder sanador relajante y, además, 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.....

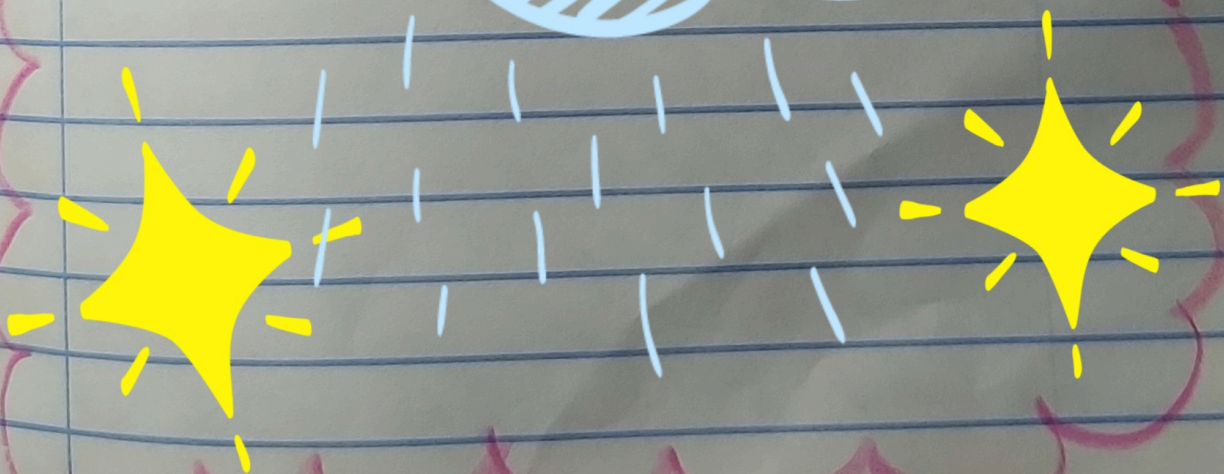
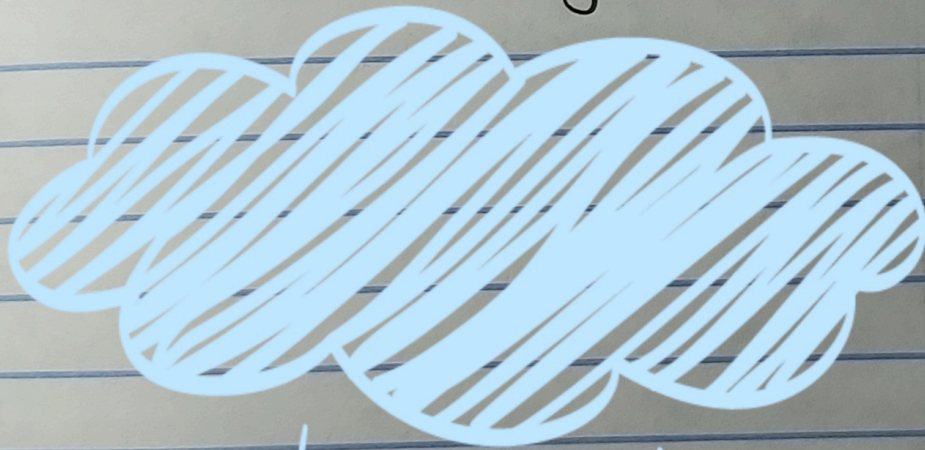


Mindfulness o Atención Plena.

El Mindfulness es una enseñanza que proviene del Budismo, y que se ha hecho muy popular en occidente por sus beneficios para la salud emocional y general. Su popularidad en el mundo occidental se debe a Jon Kabat-Zinn, creador del programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness, (MBSR). Es tal el poder del Mindfulness, que incluso los psicólogos lo emplean en sus consultas para mejorar el bienestar de sus pacientes. De hecho, se han creado programas de psicoterapia que utilizan esta filosofía. Por ejemplo

la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness.

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



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 del 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.

Ahora bien, esta dieta no se debe realizar durante un

tiempo determinado, sino
que debería ser un estilo
de vida, es decir, que
debemos de ser constantes
y tener unos hábitos
alimenticios sanos a lo
largo del tiempo.



Dieta Mediterránea

Con moderación
Vino

Todos los días
Agua



Menos frecuente
Carne y dulces

Semanalmente: Porciones Moderadas
Pollo, huevos, queso y yogurt

Dos veces por semana
Pescado y mariscos

Todos los días
Vegetales, frutas, granos integrales,
aceite de oliva, granos, nueces,
legumbres, semillas, hierbas

Todos los días
Estar activo, disfruta
de tus comidas con otros

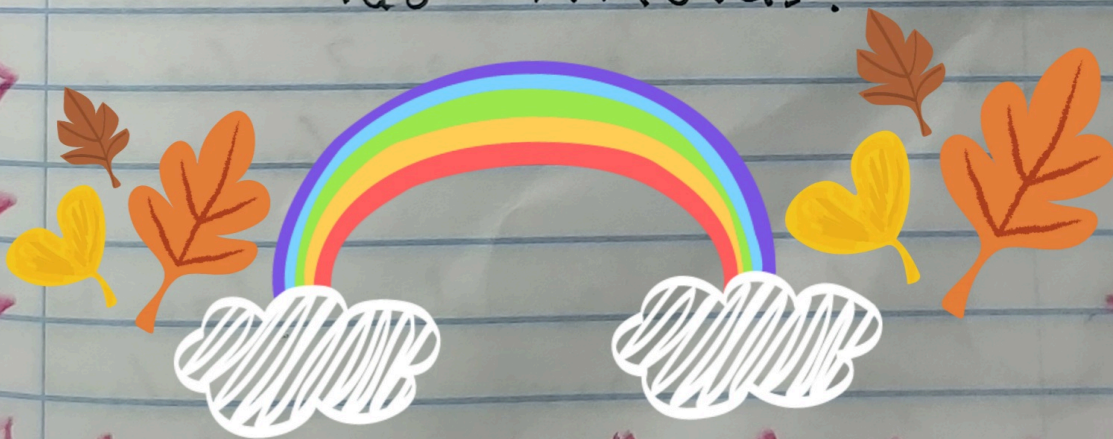
Dieta Meditexxanea.

La 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, pues es una dieta equilibrada que enfatiza el consumo variado de alimentos, como frutas, hortalizas, cereales, pescado, carne. Ahora bien, la mayor cantidad de calorías deben venir de

alimentos ricos en hidratos de carbono

Sin duda, uno de los alimentos esenciales de la dieta es el aceite de oliva, una gran fuente de grasas insaturadas, es decir, saludables. La cantidad de comida a consumir no debe ser excesiva, y esta dieta sugiere cocinar a la plancha, hervido o consumir los alimentos crudos y frescos. Es decir, que deben evitarse las frituras.





Estilo de Vida Activo y deportivo.....



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. En la actualidad, el ritmo de vida de la sociedad actual lleva a muchas personas a trabajar en una oficina, y cuando salen de ella, no realizan ningún tipo de deporte ni ejercicio físico. Esto tiene serias consecuencias para su salud no solo física, sino también emocional.

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

Yóguico *

El estilo de vida 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 que busca el bienestar, la paz interior e implica un estilo de vida que compromete a la observación de pautas éticas, principios de vida y una alimentación adecuada. El yoga es vital para entrar en contacto con uno mismo y muchas veces con la naturaleza. Es relajación mental, pero también es salud para el cuerpo.



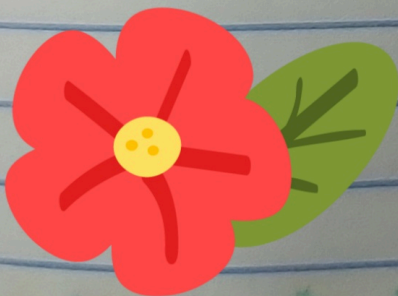
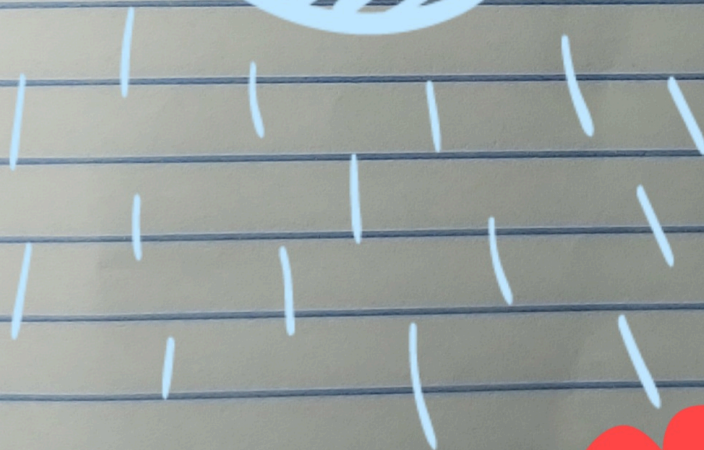
Veganismo

Veganismo.

El veganismo, o una dieta vegana, se basa en no comer productos de origen animal. Es mas bien una filosofía o estilo de vida. que una dieta, y los veganos suelen ser personas que tienen una mentalidad activista a favor de los derechos de los animales. Por ello no comen carne, huevos, lacteos, cualquier alimento que tenga su origen en cualquier miembro de la especie animal

Aunque a veces puede recibir criticas, las investigaciones científicas han comprobado que es

una dieta saludable, siempre
y cuando se incluya variedad
en la dieta. Es esencial, por
tanto, la ingesta de proteína
vegetal y alimentos con alto
contenido en hierro.





LACTO-OVO-VEGETARIANO/A

No, no son los mismos que los Ovovegetarianos. Ellos no consumen carne roja, carne blanca, pescado o aves. Sin embargo, sí consumen productos lácteos y huevos.

DIETA

Lácteos, huevos,
frutas, verduras,
granos y otros

CARÁCTER

Amistoso

MANTRA

Todos somos
amigos hasta
que le das carne
para comer

Lacto - Ovo - vegetarianismo

El 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 es el tipo más común de vegetarianismo y el más saludable.





Desarrollo Personal

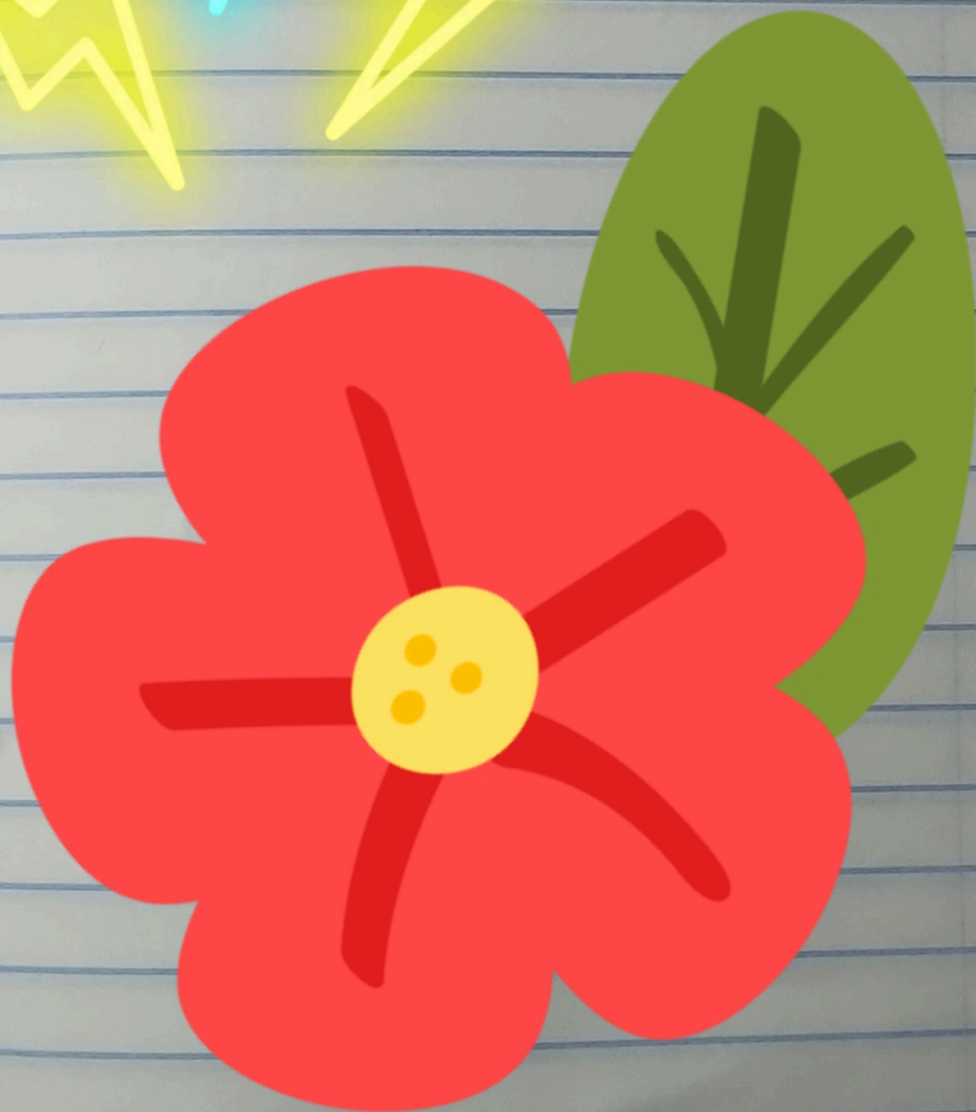


Desarrollo Personal

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

Tener un objetivo de vida y llevar a cabo un plan de acción ayuda a las personas a estar motivadas cada día y a vivir más felices. Eso sí, la persona debe ser realista, y los objetivos deben cumplirse paso a paso, por lo que es necesario

tenes metas a corto,
medio y largo plazo.





• No hay •

MEJOR MEDICINA



que tener



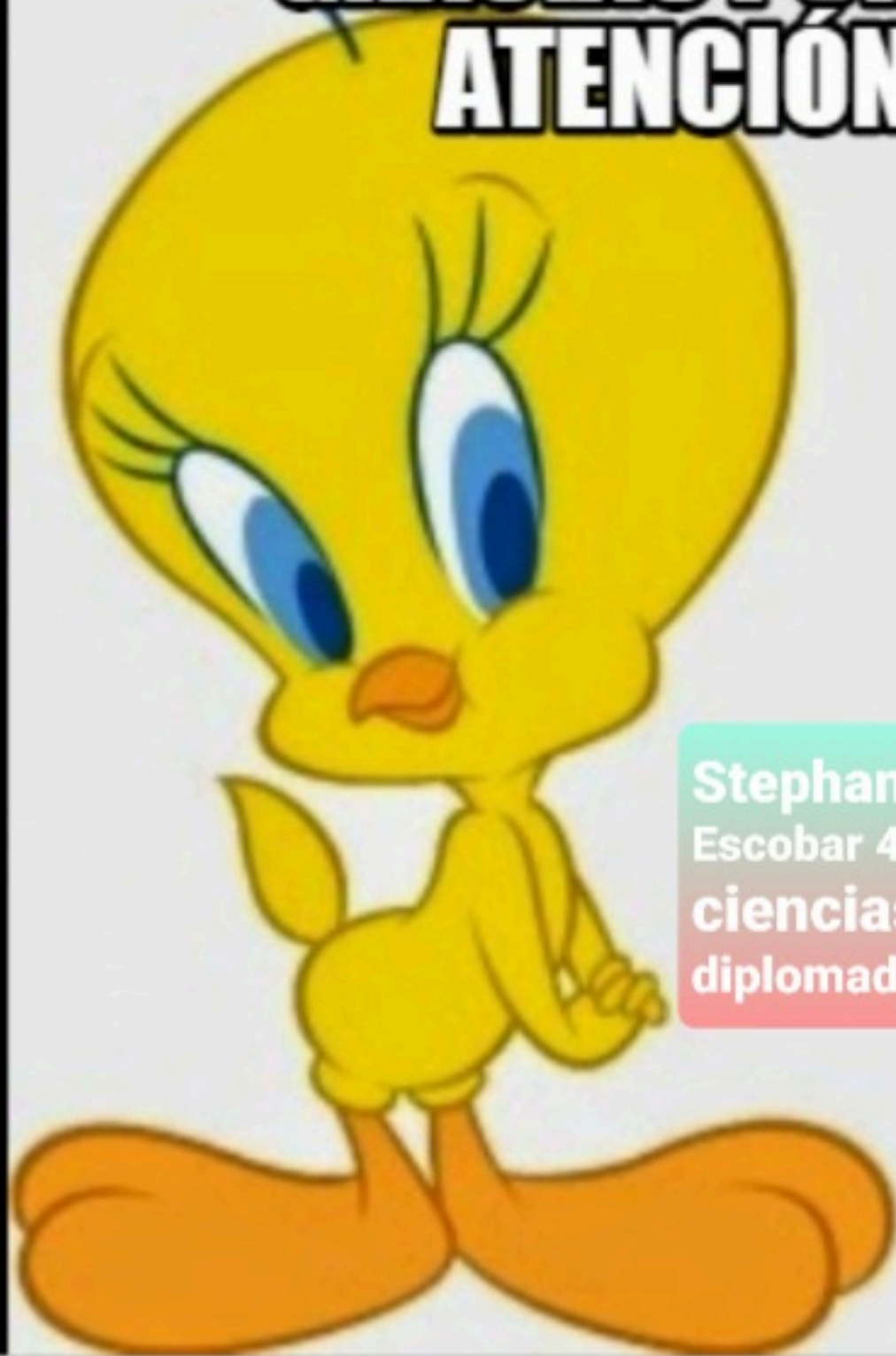
pensamientos



ALEGRES.



**GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**



Stephany Paola Garcia
Escobar 4to bachillerato en
ciencias y letras con
diplomado en medicina 🤖