

04-06-21

Tarea: Definir "Estilos de vida"

Nombre: Sofía Alejandra Sánchez Escobar

Grado: 4to. Bach.

Curso: Ciencias de la Salud.

1. 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 aceptado en el que vivimos.

2. Mindfulness o Atención Plena

El Mindfulness es una enseñanza que proviene de Budismo, y que se ha hecho muy popular en occidente por sus beneficios para la salud emocional y general. 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.

3. Dieta (Saludable) Mediterránea

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.

4. Dieta Saludable

Existen diferentes tipos de dietas, y algunas, aunque parezcan saludables porque ayudan a perder peso, en la 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.

5. 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 deberían estar en la agenda de todas las personas.

6. 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 comprende 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.

7. **Veganismo**

El veganismo, o una dieta vegana, se basa en no comer productos de origen animal. Es más 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, lácteos, cualquier alimento que tenga su origen en cualquier miembro de la especie animal.

8. **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.

9. Desarrollo Personal

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 autorrealización y cada día trabaja por ello. Tener un objeto de vida y llevar a cabo un plan de acción ayuda a las personas a estar motivados cada día.