

Estilo de vida

Hay muchos tipos de estilos de vida solo los recomendados nos hacen bien, todos estos estilos de vida están variadas de diferentes formas, unos comen saludable, hacen ejercicio, practica de yoga. mientras que otros como los veganos solo comen vegetales nada de carne ni de lácteos.

Es bueno practicar todo eso, aunque hay algunas personas, dicen que llevar una dieta es porque está enferma de la mente, pero una dieta es buena nos hace bien con el tiempo y así evitamos la obesidad y de comer grasa debemos hacer la dieta recomendada por un especialista porque algunas dietas nos hacen mal y si es cierto que la grasa engorda pero también nuestro cuerpo lo necesita como también calcio y muchas vitaminas. Algunas personas no comen carne pero sí productos lácteos yo pienso que esa dieta sí es saludable pero ya comer carne quizá dos o tres veces por semana también estaría bien.