

vida saludable.

Hábitos De Higiene Mental

- Satisfacer las necesidades naturales y elementales tales como: Comer, dormir, tener relaciones sexuales y ejercitarse que libera endorfinas. Cuidamos además de nuestro cuerpo, también la mente.

- Apremiar lo bueno de la personalidad Como rasgos y acciones. La mejora de la autoimagen y reforzar la autoestima

Es importante la higiene mental dicho triángulo que en cada vértice una disciplina deporte, alimentación y meditación

primer pilar de la higiene mental

Alimentación: Somos lo que comemos, parece una obviedad pero por ello no deja de ser menos verdad. podemos hacer una dieta para mejorar nuestro estado mental

Segundo pilar

Deporte: Ayuda a relajar el cuerpo / mejora la salud, nos vemos mejor por lo que aumenta nuestra autoestima.