

Tipos de estilos de vida.

• Estilo de vida budista

Es un estilo de vida que obtiene la paz interior ya que tiene una serie de principios que tienen origen en la Sabiduría, existen muchas ramas del budismo, el budismo se basa en la aceptación, la compasión y la gratitud. tiene un poder sanador y relajante.

• Mindfulness o atención plena

Es una enseñanza que proviene del budismo se ha vuelto popular por los beneficios de salud emocional y general. El mindfulness es poderoso que hasta los psicólogos lo usan en sus consultas para mejorar el bienestar de sus pacientes.

• Dieta saludable

Existen muchos tipos de dietas y aunque algunas parecen saludables por hacer perder de peso no lo son, las dietas saludables deben tener todo tipo de alimentos con nutrientes para que el cuerpo funcione bien, no se trata de contar las calorías, la dieta saludable no se debe tomar solo por un tiempo sino que debemos ser constantes con esta.

• Dieta mediterránea

Es un tipo de dieta saludable ya que contiene todo tipo de alimentos como frutas, cereales, carne, pescado. La cantidad de esto no debe ser excesiva, en esta dieta se sugiere cocinar los alimentos hervidos o crudos.

- Estilo de vida activo y deportivo
Para que es necesario ser activos. Saludable en la actualidad la mayoría de personas no llevan un estilo de vida activo y esto al final afecta no solo físicamente sino también mentalmente.

• Yoga

Se basa en el estilo de vida budista en una dieta saludable y en la yoga. Esto no es solo un ejercicio sino que es una vida que busca una vida saludable, la paz interior y una alimentación adecuada.

• Veganismo.

Se basa en no comer productos de origen animal, no matar a ningún ser vivo, ni carne, ni leche, los científicos han

dicho que esta es saludable siempre que incluya variedad en la dieta así como alimentos ricos en hierro.

Lacto-ovo-vegetarianismo

Este vegetarianismo no consume carnes ni pescado pero si consumen lacteos y huevos, este es mas comun y mas saludable.

Desarrollo personal.

Un estilo de vida que ayuda a las personas es aquel en el que la persona busca autorrealización y trabaja para eso. Tener un objetivo ayuda a las personas a sentirse mejor.

Lubyantha Rios Hoto bach