



# 10 PASOS PARA UNA VIDA SANA

**1 HAZ EJERCICIO**  
 30 minutos al día te sentirán fenomenal y fortalecerán tus órganos a la vez que tonificarán tus músculos y mantendrán tus articulaciones.

**2 BEBE MUCHA AGUA**  
 El agua purifica el organismo, hidrata el cerebro y ayuda al metabolismo aproximadamente unas 2 veces al día, pero depende de las personas.

**3 REDUCE LAS GRASAS TRANS DE TU DIETA**  
 Si consumes menos grasas saturadas, tu organismo lo agradecerá y además reducirás peso.

**4 DUERME BIEN**  
 Dormir al menos 7 horas está demostrado que aumenta nuestra actividad diaria, eficacia y alegría.

**5 NO AL ESTRÉS**  
 Prejudica a nuestra salud mental, emocional y física. Intenta combatir el estrés practicando yoga o meditación y notando el cambio.

**6 MANTIÉN TU PESO A RAYAS!**  
 El exceso de peso hace que tu organismo no se sienta bien y te ralentice. Una dieta saludable te ayudará con esos kilos que no te sirven para nada.

**7 HAZ 5 COMIDAS**  
 Realiza 5 comidas, no aumentes las calorías, sino que hazlo que consumas menos a lo largo del día y que nuestro metabolismo esté más activo.

**8 DÉJATE A AZÚCARES REFINADOS**  
 Evitar el exceso de azúcar en los alimentos procesados, y optar por opciones más naturales y saludables.

**9 ELIMINA MALOS HABITOS**  
 De adicciones como consumo excesivo de alcohol, de tabaco y al consumo de drogas, amuleto o cigarrillo. Tu cuerpo te lo agradecerá.

**10 CONSUME ALIMENTOS RICOS EN FIBRA**  
 Incluye en tu día a día vegetales, frutas, frijoles, grano integral, leche descreada, semillas crudas y otros alimentos que sean fuente de fibra.