

Tu amigo americano George ha venido de visita a España. Te ha confesado que desea cambiar de vida porque su salud está muy deteriorada debido al exceso de peso y al sedentarismo. Leyendo una revista de salud, habéis encontrado unos consejos sobre que hacer para llevar una vida sana. Selecciona los consejos mas importantes y explícaselos a tu amigo

## **10 pasos** para una **VIDA SANA**

### **1** Vigilar la alimentación

El equilibrio que ofrece la dieta mediterránea sobre la mesa es la mejor garantía de una condición saludable

### **2** Atención a los controles médicos

No hay que olvidarse de atender de forma periódica a los niveles de colesterol, azúcar, tensión y peso

### **3** No al tabaco

El gran enemigo de la salud no debe tener sitio en los hábitos de una vida sana. Si se es fumador, se puede dejar su consumo de forma progresiva.

### **4** Beber agua con frecuencia

La hidratación es fundamental. Entre dos y tres litros de agua cada día son muy recomendables, también fuera de las comidas.

### **5** Dormir bien

Ocho horas es lo aconsejado para un adulto. Un sueño reparador mejora la salud física y psicológica y es clave para dar lo mejor de uno mismo.

### **6** No al estrés

En la medida de lo posible, reservar tiempo de manera regular para actividades de ocio al aire libre con amigos y familiares.

### **7** Hacer ejercicio físico

Entre dos y tres horas de actividad moderada son los mínimos recomendados. Caminar a paso ligero es una opción sencilla y muy válida

### **8** Evitar el sedentarismo

El sofá y el ordenador no siempre son los mejores compañeros en el tiempo libre. Hay que procurar estar activo.

### **9** Desconexión digital

El uso racional de móviles y tabletas ayuda también a mejorar nuestra atención. Emplearlos por la noche empeora la calidad del sueño

### **10** Actitud positiva

Mantener en cotas altas los niveles de optimismo y aceptar con realismo los avatares de la vida contribuye a disponer de mejor calidad de vida