



## el buen "karma" del ejercicio físico

Hay quien dice que los alimentos pueden llegar a curar si se consumen teniendo en cuenta ciertos principios:

Lleva una alimentación sana y equilibrada: Una dieta rica en vitaminas y minerales, y baja en grasas.

Consumo alimentos frescos. Es aconsejable comer verduras crudas con cierta acidez.

Bebe agua abundantemente, ayuda a eliminar toxinas y mantiene hidratada la piel.

Prepara comidas sencillas y con ingredientes naturales.

Evita los alimentos pre-cocinados y la llamada "comida basura". Resultan sabrosas por su alto contenido en sodio y grasas poliinsaturadas.

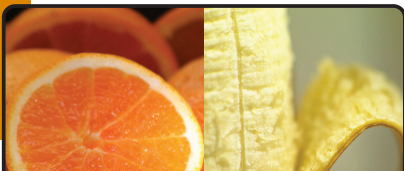
Siempre que puedas, consume productos de agricultura y ganadería ecológica. No utilizan pesticidas ni hormonas y poseen gran cantidad de nutrientes. Eso si, deben llevar la etiqueta comunitaria correspondiente.

Para mayor seguridad, consulta siempre las etiquetas informativas de los alimentos. Son datos útiles que ayudan a elegir el alimento más saludable.

Acude al trabajo a pie o en bicicleta.

Realiza ejercicio de forma regular. Nos ayuda a reducir el estrés y mejora nuestra calidad de vida.

Combate el sedentarismo. Evita largas sesiones de televisión u ordenador y sustitúyelas por otras aficiones más activas.



Todos los elementos que influyen en nuestra salud conforman un universo que necesita mantenerse en equilibrio.

La forma en la que las personas nos alimentamos, nos movemos y nos relacionamos influye directamente en nuestra salud. El ritmo y el estilo de vida que los países desarrollados han adoptado en los últimos tiempos nos aleja, cada vez más, de lo que se entiende por una vida saludable y natural.

Para que una persona se mantenga sana no es necesario un cambio radical de sus hábitos, sí en cambio un conocimiento real de los que es beneficioso para el organismo. Informarse debidamente es esencial para mantener un equilibrio y no caer en las tentaciones que el marketing publicitario idea continuamente para nosotros. Sólo así podremos vivir plenamente y envejecer con dignidad.



# el COSMOS de la SALUD

exposición interactiva sobre hábitos saludables

