

# Los mejores diez consejos para su bienestar

1. **Mantener una actitud positiva:** los estudios demuestran que ser optimista puede beneficiar la salud física y mental
2. **Dejar los malos hábitos:** evitar el cigarrillo y el consumo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y alcohólicas en exceso
3. **Comer verduras:** consumir alimentos nutritivos y adecuados para mantener un peso saludable
4. **Beber H2O:** beber agua para mantenerse hidratado durante todo el día
5. **Moverse más:** hacer ejercicio mejora el funcionamiento del corazón, los pulmones y los músculos, y puede ayudar a reducir el estrés
6. **Dormir bien:** lograr de siete a ocho horas de sueño de calidad todas las noches permite mejorar el rendimiento mental y el estado de ánimo
7. **Reducir los factores de estrés:** descansar la mente, hacer estiramientos o salir a caminar, concentrarse en la respiración
8. **No ignorar las señales de advertencia:** responder a lo que el cuerpo necesita; consultar al médico si nota que algo no anda bien
9. **Pedir ayuda:** nadie está exento de padecer enfermedades mentales; no dude en pedir ayuda si lo necesita
10. **Conectar con otras personas:** las relaciones sociales saludables son una parte importante del bienestar general

Consulte siempre a su médico antes de empezar una nueva dieta o rutina de ejercicios.

