



10 TIPS DE SALUD QUE TODA MUJER DEBE SEGUIR

Hoy, como cada **8 de marzo**, se celebra el **Día Internacional de la Mujer**, a fin de conmemorar el importante papel que desempeñan todas y cada una de las mujeres en nuestro mundo y en nuestra sociedad.

Por ello, queremos que **hoy te relajes y tomes un descanso para concentrarte en tu bienestar**. Para lograrlo, te damos algunos **consejos fáciles de seguir que te ayudarán a mantenerte al día con tu salud y tu estado físico**:

1. No elimines ningún grupo de alimentos de tu dieta

Si estás haciendo una en particular, no pienses en reducir los grupos de alimentos, ya sean carbohidratos o grasas. **Incluye proteínas magras, calcio y otros alimentos nutricionales que le ayudarán a tu cuerpo a funcionar mejor**. Todo lo que debes hacer es garantizar el control de las porciones y no exagerar, especialmente con los alimentos poco saludables.

2. Bebe mucha, mucha agua

El agua es la solución a todos tus problemas de salud; ayuda a eliminar las toxinas peligrosas producidas en el cuerpo debido a los malos hábitos alimenticios, el estilo de vida sedentario, etc. **Bebe mucha agua o simplemente añádele un poco de limón y miel para que sea más saludable**. No sólo te ayudará a mantener tu cuerpo hidratado, sino que además dejará tu piel radiante.

3. Comienza tu día con un desayuno saludable y bien servido

El desayuno es la comida más importante del día; **no importa cuán ocupada o atareada estés, tómate un tiempo para disfrutar de un buen desayuno saludable lleno de proteínas, para mantenerte energizada durante el día**.

4. No te obsesiones con la dieta

No debes obsesionarte con la dieta. **Está bien aceptar tu cuerpo tal como es**; lo importante es **garantizar una alimentación saludable y mantenerte en forma**. Concéntrate en desarrollar fuerza y resistencia, así como en realizar el tipo de actividad física que más te guste y se adapte a tus necesidades.

5. Protege tu piel con ingredientes saludables y naturales

Siempre ponle atención a la salud de tu piel. Desecha los productos comerciales para el cuidado de la piel cargados de productos químicos y utiliza en su lugar ingredientes de cocina naturales. Te ayudarán a obtener una piel reluciente.

6. No olvides realizar al menos 30 minutos de ejercicio

No solo tu dieta asegurará un cuerpo sano, sino también la actividad física o el ejercicio. No es necesario pasar dos horas en el gimnasio, pues **solo debes realizar 30 minutos de tu deporte favorito** ya sea en interiores o al aire libre, ya sea gimnasia, correr, caminar, etc. para obtener beneficios.

7. Hazte un chequeo cada seis meses

Por cuidar a los demás miembros de tu familia, quizás no le pones atención a ciertos problemas de salud. **Tómate un tiempo y revisa tu cuerpo para detectar cualquier crecimiento sospechoso o cualquier alteración que creas que debe ser revisada por un médico, antes de que se vuelva grave.**

8. No dudes en consentirte

Mantenerse saludable no significa que debas olvidarte de disfrutar tus comidas favoritas. **Consume estos alimentos de vez en cuando para que tu y tu barriga se mantengan felices y en sintonía.** Pero asegúrate de no comer en exceso para no arruinar tu dieta.

9. ¡Deja de lado el estrés!

Incluye alimentos de colores brillantes para mejorar tu estado de ánimo y comenzar bien el día.

No olvides que el estrés se ha convertido en una fuerte carga para las sociedades modernas debido a las muchas presiones causadas la vida personal y profesional. Por ello, **consume alimentos que reduzcan el estrés e incluye más frutas y verduras de colores brillantes en tu dieta, pues te ayudarán a levantar tu estado de ánimo al instante.**

10. Evita fumar y beber alcohol

Aunque beber ocasionalmente está bien, convertirlo en un hábito de estilo de vida es extremadamente peligroso. **Fumar y beber no solo acortan tu vida útil, sino que además te hacen lucir mucho más vieja y poco saludable.**

Vía: NDTV