

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA SALUD INTEGRAL

- Fomentar la autoestima.
- Hablar de los sentimientos.
- Tomar decisiones.
- Asumir una actitud de gratitud y ser muy altruista.
- No acumular problemas, resentimientos, preocupaciones, cosas, dinero.
- Aprender a renunciar.
- Promover los pensamientos y actitudes positivas.
- Confiar y cultivar las relaciones y las amistades verdaderas.
- Rodearse de amor, buen humor, risa y alegría.
- Descansar, reposar y dormir muy bien (temprano, suficiente y profundamente).
- Evitar cualquier contaminación: electromagnética, atmosférica, química, visual, auditiva (celulares, computadores, tv, transformadores, plantas eléctricas, comida precocinada, rápida o con preservativos, ruido, etc.).
- Tener una dieta equilibrada, diversa y ajustada a sus necesidades calóricas.
- Eliminar las bebidas gaseosas, el alcohol, el cigarrillo y los estupefacientes.
- Eliminar o reducir de la dieta el gluten, las margarinas, las carnes procesadas, los enlatados, el azúcar, el aspartame y la sal.
- Consumir muchas frutas y verduras frescas. Utilizar aceite de oliva, de coco o de aguacate, siempre fríos y evitar otros tipos de aceites o grasas.
- Ejercitar el cuerpo, tomar sol moderado con la debida protección de antisolares y evitando las horas del mediodía.
- Mantenerse bien hidratarse.
- Practicar la meditación.