

# Bienestar físico

# Bienestar físico

## La importancia de cuidar tu cuerpo

El **bienestar físico** es el estado en el que el cuerpo funciona de manera saludable y equilibrada, gracias a la **combinación de una nutrición adecuada, actividad física regular y un descanso reparador**.

Entonces, cuando estos aspectos están alineados, el organismo tiene más energía y mejora su rendimiento, disminuyendo el riesgo de enfermedades.

También impacta en cómo pensamos y sentimos. Por tal motivo, es primordial mantener rutinas que potencien todo lo que el cuerpo necesita para estar bien.

**Sentirse bien físicamente, en la vida diaria, puede ser más fácil de lo que imaginás.**

## Cambios que potencian el bienestar físico en el día a día

### Descanso

Dormir no es lo mismo que lograr un verdadero descanso. Para lograr tener energía durante el día y un descanso reparador, es recomendable:

- Sostener rutinas de higiene del sueño a diario, como respetar los horarios
- Evitar el uso de pantallas, al menos, una hora antes de ir a dormir
- Mantener un ambiente adecuado, como una habitación oscura y silenciosa

Estos pequeños cambios en tu rutina de noche pueden mejorar tu bienestar.

### Nutrición

Los alimentos son el medio por el cual se incorporan los nutrientes necesarios para estar bien. Una alimentación variada, moderada y equilibrada mejora la inmunidad y la energía.

**La alimentación es una inversión a largo plazo, por eso se recomienda:**

- Consumir frutas y verduras diariamente
- Incluir proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables
- Evitar el exceso de alimentos ultraprocesados
- Hidratarse, ya que el consumo de agua es clave para el funcionamiento digestivo y metabólico
- Evitar el exceso de alimentos ultraprocesados



- Mantener horarios regulares de comida
- Comer despacio, disfrutar de los alimentos y evitar el picoteo constante

### Actividad física

Buscar una actividad de interés que sume movimiento a la vida diaria, favorece la salud muscular, ósea y metabólica. Además, mejora el estado de ánimo, la concentración y la memoria.

### Algunas ideas para que sumes más actividad a tu días

- Caminar o andar en bicicleta
- Practicar algún deporte
- Realizar ejercicios de movilidad o estiramientos
- Participar en juegos o actividades recreativas

Mantener hábitos saludables como moverse, alimentarse bien, hidratarse y descansar, son la base del bienestar.

