

E3La DISEÑAR UNA ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN PARA LA PROMOCIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UNA CULTURA DE BIENESTAR Y SALUD CON PERSPECTIVA COMUNITARIA

ACTIVIDAD 1 PROGRAMADA

✓ DISEÑAR PIEZAS DE EDU - COMUNICATIVAS EN NUESTRO PAGINA WEB INFORMACIÓN ACERCA DE LOS CUIDADOS SALUDABLES

https://demo.clinicanieves.co/archivosPDF/HABITOS%20SALUDABLES.pdf





HÁBITOS SALUDABLES QUE TE BRINDA CLÍNICA NIEVES



ALIMENTACIÓN BALANCEADA

- Nos proporciona defensas contra la enfermedad.
- Nos previene de la osteoporosis (pérdida de masa ósea).
- Contribuye a evitar enfermedades del corazón.

ACTIVIDAD FÍSICA

- Realiza un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada (caminar a buen paso, ir en bicicleta, correr, saltar a la cuerda, practicar deporte) entre otros.
- Incluye ejercicios de fuerza para fortalecer músculos y huesos.



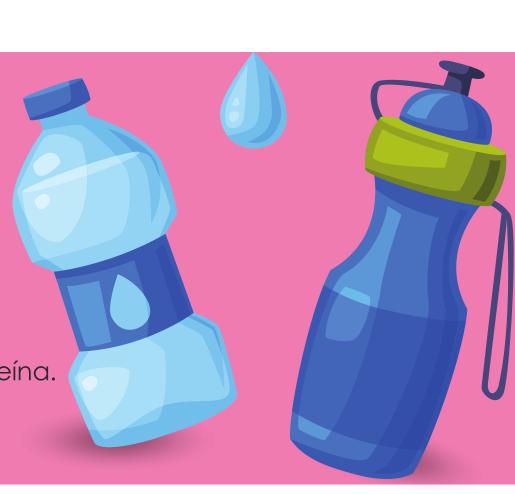


SUEÑO SALUDABLE

- Establece un horario regular para dormir y despertar.
- Crea un ambiente propicio para el sueño, como una habitación oscura y tranquila

EXCELENTE HIDRATACIÓN

- Todos los días se considere tomar mínimo 2 litros de agua
- Limita el consumo de bebidas azucaradas y con cafeína.





HIGIENE PERSONAL

- Lávate las manos regularmente para prevenir infecciones.
- Cuida la higiene bucal cepillándote los dientes y usando hilo dental.

Pequeños hábitos, grandes victorias. Tu salud, tu mejor inversión