

## **Healthy Living – Spanish Coursework**

Sobre todo, no fume. El humo del cigarrillo es un cóctel tóxico de 70 causan cáncer productos químicos y cientos de otros venenos. El tabaquismo es la principal causa de cáncer en el mundo. En el Reino Unido, las cuentas de fumar durante un cuarto de las muertes por cáncer y mata a cinco veces más personas que los accidentes de tráfico, sobredosis, asesinatos, suicidios y el SIDA combinados.

Coma por lo menos al mismo tiempo cada día. Esto podría ser dos, tres o más veces, pero una rutina alienta un peso razonable.

Cuidado con las porciones. No montón de comida en el plato (excepto vehículos) y pensar dos veces antes de tener un segundo servicio.

Trate de tener cinco porciones de frutas y verduras por día. Una parte es de unos 80 g de frutas y hortalizas. Esto es aproximadamente igual a una manzana, naranja, plátano o fruta de tamaño similar o dos cucharas porción de vegetales cocidos, como brócoli o zanahorias.

Comer alimentos bajos en grasa. Elija versiones reducido de materias grasas de los alimentos como productos lácteos, patés y salsas. Quite la grasa de la carne.

Comer alimentos bajos en sal. Demasiada sal puede elevar la presión arterial y el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Refrigerios saludables de alimentación. Si le da hambre entre comidas, elija una opción más saludable como la fruta o yogur bajo en calorías en vez de chocolate o patatas fritas.

Mirar las etiquetas de los alimentos. Elija alimentos con menos ahora, el azúcar y la sal.

Piense acerca de cómo comer. Tome sus comidas en la mesa y le ayudará a centrarse en la cantidad de alimentos que usted come. Coma despacio, porque se requiere tiempo para que su cuerpo para registrar la cantidad de comida que comió y qué tan lleno está. No comer mientras camina, pero esperar hasta que llegar y tomar el tiempo para centrarse en lo que come.

Piense en lo que usted bebe. El agua es buena (pero ocho vasos al día, no

es necesario - para el debate, haga clic aquí). Semi-leche desnatada en polvo también es bueno. Muchas bebidas gaseosas (incluyendo bebidas no alcohólicas gaseosas y dulces) contienen mucha azúcar. El alcohol es alto en calorías.

No se moleste con suplementos vitamínicos. Si usted disfruta de un saludable y normal, y no son sensibles a una dieta saludable, es probable que no los necesitan y no hay pruebas de que no será buena. ¿No me creen? - [▲](#) continuación, compruebe los elementos de prueba: haga clic aquí.

Camina todos los días. El objetivo debe ser hacer alrededor de 10.000 pasos equivale a unos 60-90 minutos a pie. Usar un podómetro en su cinturón es una buena manera de controlarlo. En el camino al trabajo, compras o reuniones, dejar el coche o en transporte público un poco antes de su destino. En la oficina, utilizar las escaleras en vez del elevador (o ascensor, para mis lectores de [▲](#)América).

No se quede demasiado tiempo. Divida su tiempo sentado, caminando con regularidad. En la casa, hacer una tarea. En el trabajo, visitar a un colega.

Limite la exposición a la luz solar. Entre las 11 am y 3 pm, es mejor estar en la sombra. Cuando en el sol, use ropa sensible y utilización de los factores de protección solar adecuado. Nunca quememe.

Duerma lo suficiente. La cantidad varía de una persona y su edad, pero la mayoría de las personas necesitan siete u ocho horas por noche. Es importante ir a la cama a una hora regular y levantarse a una hora regular. Hay algunas pruebas de que las personas que toman una siesta corta durante el día para reducir el riesgo de enfermedad cardiaca