



# SALUD INTEGRAL

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

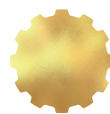
La salud integral o salud holística es un estilo de vida que permite al ser humano estar en mayor consciencia consigo y con su entorno. Es el equilibrio logrado entre el bienestar físico, emocional, mental, social y espiritual. Comienza a practicarlo adoptando todos o algunos de los siguientes principios, para que puedas desarrollar un estilo de vida más saludable.

- Regálate unos minutos de silencio para conectar con lo divino y contigo.
- Disfruta de una alimentación saludable. Incluye en tus comidas alimentos de todos los grupos, especialmente, frutas y hortalizas (vegetales) frescos al menos 3 veces al día.
- Recarga las energías por medio de un sueño reparador de 6-8 horas.
- Hidrata tu cuerpo tomando de 6 a 8 vasos de agua diariamente. De esta forma activas los órganos internos.
- Vive el momento presente, sonríe y fluye con la vida y la naturaleza.
- Realiza ejercicio físico durante 30 minutos todos los días. Algunos ejemplos son: caminar, trotar, nadar, bailar, entre otros.
- Respeto, el principio fundamental a partir del cual surge la aceptación, la tolerancia, la inclusión y el amor. Su ausencia reprime al ser humano evitando que logre alcanzar un estado positivo y pleno.

Disfruta de los pequeños momentos de la vida con honestidad y en armonía con todos y contigo. Identifica tus fortalezas y debilidades. Incorpora pequeños cambios: en la comida, en la rutina y en los pensamientos. La salud integral incorpora cuerpo, alma y espíritu; en sana unión y armonía con la prevención de los retos que la vida nos presenta. Te queremos saludable, cuídate.



SÍGUENOS:



Asociación  
Hecho  
en  
Puerto Rico

Referencias:

Brahma Kumaris  
[www.brahmakumaris.org](http://www.brahmakumaris.org)

Centros para el Control y  
Prevención de Enfermedades  
[www.cdc.com](http://www.cdc.com)