

A close-up photograph of a woman with long brown hair drinking from a clear plastic water bottle. She is looking upwards and to the right. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting.

**Las elecciones
saludables
pueden**

**cambiar tu
Vida!**

1

www.secretsofwellness.org



IGLESIA ADVENTISTA
DEL SÉPTIMO DÍA

150
AÑOS

DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Secretos
del
Bienestar

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Realizar elecciones saludables de forma regular puede marcar la diferencia en tu vida.. Puede aumentar tu calidad y tu esperanza de vida. Aumentar la esperanza de vida no es algo positivo si simplemente significa vivir más años con más enfermedades, discapacidades y con poca calidad de vida. ¡Lo que si sabemos es que los mismos cambios en el estilo de vida que pueden añadir años a tu vida también pueden añadir vida a tus años!

El proceso de envejecimiento se acelera si fumamos, bebemos alcohol, no hacemos ejercicio, no manejamos el estrés adecuadamente, no dormimos lo suficiente y nos alimentamos mal. Estudios llevados a cabo en diferentes poblaciones por todo el mundo han revelado que una dieta baja en grasas y basada en vegetales, junto con la práctica regular de ejercicio físico, es la llave de la longevidad. Haz un inventario de tu vida y busca cómo mejorar tu estilo de vida.

Añade un significado y un propósito a tu vida. Aquellas personas que declaran mayores niveles de gozo en su vida manifiestan menor incidencia de problemas de salud, fiebre, días de enfermedad, menos estrés, tristeza o ira. Si eres feliz tendrás más energía y mayor habilidad de enfrentar situaciones difíciles, serás más creativo y tendrás mejores resultados laborales y tendrás una vida más larga y sana.

Unos buenos hábitos de salud no garantizan una vida larga, pero incrementan la probabilidad de vivir más años y mejor. Las investigaciones demuestran que cuanto antes se adopten buenos hábitos en nuestro estilo de vida, mayores beneficios se obtienen en nuestro bienestar. ¿Quieres añadir vida a tus años? ¿Por qué no empezar hoy haciendo elecciones saludables?

Dr. Winston Craig

**Profesor de Nutrición y
Bienestar**

