

**Las elecciones  
saludables  
pueden**

**cambiar tu  
Vida!**

1

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



IGLESIA ADVENTISTA  
DEL SÉPTIMO DÍA

150  
AÑOS

DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Secretos**  
del  
**Bienestar**

health  
**MINISTRIES**  
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**R**ealizar 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 lóngeva, 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**

