



Bienestar: **La visión completa**

Julio 2012

Bienestar comprende buena salud, sea física o mental, que se mantiene por una dieta apropiada, ejercicio, y hábitos buenos.

Para alcanzar bienestar completo necesitamos poner la atención en la nutrición, la mente, y el estado físico. Mantener uno de estos procesos sin los otros no lleva el bienestar a cabo.

Nutrición quiere decir mantener la función del cuerpo a través de proveerlo comida, vitaminas, y minerales que son saludables y equilibrados.

- Cuándo, cómo, y qué comemos afectan el estado físico de nuestros cuerpos. Sí, hay suplementos como vitaminas, pero éstas no son sustitutas para una dieta apropiada.
- Necesitamos comida rica en vitaminas y minerales. Es más fácil mantenernos en una buena forma física con comidas muy nutritivas.
- De vez en cuando comemos comida rica en calorías pero pobre en nutrición, pizza por ejemplo. En éstas circunstancias podemos suplementar con vitaminas y minerales.

Salud mental y emocional comprende una sensación de bienestar completo. Se incluye manejarse del estrés efectivamente, responder con flexibilidad a los desafíos de la vida, mantener relaciones saludables, y saber sobrellevar el estrés. Hay varios aspectos que desempeñan un papel en la salud mental.

- Nutrición tiene un efecto significativo en nuestra salud mental. Las sustancias nutritivas de una dieta saludable ayudan a mantener tanto cuerpo como mente.
- Ejercicio físico diario da beneficio al cuerpo entero. Ejercicio ayuda al cuerpo a segregar endorfinas. Estas hormonas nos dan una sensación de bienestar.
- Dormir también es importante a la salud mental. Dormir suficiente provee nuestro cuerpo y mente tiempo para recobrar de nuestras actividades diarias.

Ejercicio condiciona a nuestros cuerpos a mantenernos en una forma física óptima además de mantener los músculos que ya tenemos y añadir masa muscular. Lo más masa muscular que tenemos, lo más calorías que usamos. Lo más calorías que gastamos por los músculos, lo mejor el cuerpo usa las calorías que comemos.

- Ejercicio es esencial para bajarse de peso y mantener el peso nuevo. Se desarrolló el cuerpo para mantenerse activo, en vez de un estilo de vida sedentario. Mantenernos activos da energía al cuerpo, y, con tomar suficiente agua, ayuda a músculos adoloridos.
- Cualquier ejercicio que eleva el pulso por 20 minutos sin pausa da mucha ventaja al cuerpo. Un ejemplo de ejercicio puede ser empezar con caminatas lentas, avanzando poco a poco a caminatas rápidas. Se puede gozar de varios tipos de ejercicio para evitar aburrimiento, o para hacer ejercicio adentro de un edificio – escapando el tiempo malo.

Familiarizarse de lo que su cuerpo necesita, y usar sus recursos apropiadamente. Con paciencia y cambios graduales, se puede alcanzar un bienestar completo en el curso de su vida.