

**En este apartado hablaremos sobre cómo  
llevar una vida sana, que es uno de los escalones  
para avanzar en este camino hacia tu felicidad personal.**

## **Practicar una vida sana**

Llevar una vida sana es muy importante, te ayudará a sentirte mejor.

¿Y cómo hacerlo?

### **En primer lugar, haciendo una buena dieta**

Tu cerebro funcionará mejor...

y te protegerás de enfermedades...

Una buena dieta hoy, será un cuerpo sano mañana

Aumenta tu energía, equilibra tu cuerpo...

Una buena dieta reduce los niveles elevados de la principal hormona del estrés, el cortisol, el cual puede provocar cansancio, irritabilidad, problemas digestivos, del sueño, bajada de defensas.

Lo que comemos afecta la formación de neurotransmisores, y algunos neurotransmisores relacionados con la dieta tienen un efecto significativo en nuestro estado de ánimo, nuestro apetito y nuestros antojos.

Cuando nuestro cuerpo tiene suficiente dopamina, nos sentimos más felices, tenemos más placer, estamos más eufóricos, tenemos más control del apetito...y tenemos un comportamiento más controlado., sin embargo, cuando tenemos poca dopamina, no sentimos placer, nos sentimos apáticos, lo vemos todo de color gris, nos da igual nuestro comportamiento.

### **En segundo lugar, haciendo ejercicio**

**Mejorarás a nivel biológico** (aumentando la densidad de tus huesos, tu presión arterial será la adecuada, tendrás una buena fuerza muscular, y te ayudará a mantener un peso ideal).

## **A nivel psicológico**

Mejorará tu autoestima

Tu rendimiento cerebral aumentará

Tendrás menos ansiedad

Mejorará tu memoria

Y aumentará tu estado de ánimo

## **A nivel social**

Aumenta tu integración social creando relaciones saludables

### **Te voy a contar una historia....**

Diego andaba cansado y no sabía por qué, en un control de salud de la empresa le detectaron que tenía el colesterol por las nubes.

Todavía recuerda aquel día en la que el médico le dijo, si bajas de peso, bajarán tus niveles de colesterol, además de que te sentirás mejor.

Lo cierto es que se lo tomó muy en serio. Pensó, Diego tienes que moverte, hacer ejercicio.

Se apuntó al gimnasio y por supuesto no sin antes pasar por la tienda de deporte para hacerse de los atuendos necesarios para tal fin.

Recuerda que empezó un lunes, normalmente la mayoría de propósitos se empiezan ese día.

Avisó en casa que de 8 a 9 de la noche, lunes, miércoles y viernes iba a estar ocupado y que no contarán con él para alguna otra actividad.

Llegó el día, todo contento entró en la sala de máquinas, allí un chico grandote y musculoso se acercó y le dijo que le podía dar una tabla de ejercicios para utilizar todos los aparatos debidamente. Hizo lo que pudo y con ganas.

Pasaron 3 meses y se dio cuenta que aquel lugar no era para él, pero claro el médico le aconsejó bajar de peso.

Pensando, pensando... se acordó que su amigo Ricardo jugaba al tenis. Dijo, esto es lo mío. Volvió de nuevo a pasar por la tienda de deporte para comprarse la ropa adecuada. No tenía ni idea de jugar a este deporte pero ilusión y ganas, muchas, quería bajar de peso.

Poco a poco se fue adentrando en este deporte, pero se daba cuenta que tampoco le llenaba lo suficiente, así que solo estuvo una temporada y lo dejó, de nuevo se le vino a la cabeza que tenía que volver a ir al médico y todavía no había perdido casi nada de peso.

Ya se estaba agobiando, hasta que un día un compañero de trabajo comentó que hacía senderismo, que era socio de un club. Se apuntó y comenzó a participar en todas las rutas que hacían, fue maravilloso, pudo ver los alrededores de la zona dónde vivía, la tenía al lado pero nunca la contempló de la misma manera que lo hacía con todos los compañeros del club.

Poco a poco hizo piña con casi todos los del grupo, hablaban y sin darse cuenta se encontró con una segunda familia. Además de compartir el deporte compartían experiencias personales.

Bajó los 10 kgs que le sobraban, sus niveles de colesterol se normalizaron, sintiéndose menos cansado.

Han pasado ya unos 6 años, el senderismo ha hecho que se sienta mucho mejor tanto física como psicológicamente.

Empieza a hacer ejercicio físico, hazlo de manera progresiva. Elije el deporte que más te guste y poco a poco verás que tu cuerpo y tu mente mejorarán.

Hacer deporte nos hace liberar sustancias químicas como la dopamina, serotonina y endorfinas que nos hacen sentir felicidad y bienestar.

Hay muchas maneras de hacer deporte, busca la tuya, ganarás en tu salud física y emocional.

|   |
|---|
| Budha dijo: Mantener el cuerpo sano es nuestro deber. De lo contrario, no podremos preservar nuestra mente fuerte y clara |
|---|

**¡Cuida tu cuerpo, solo tienes uno!**