

## CUIDAR LA MENTE

— **Acaricia tu mente con pensamientos positivos**



— **Disfruta de los pequeños placeres, la música, un buen libro...**



— **Hacer una relajación todos los días nos da una inyección de vitalidad**

## RECUERDA

- *Los pequeños placeres, la relajación y los pensamientos positivos miman tu estado de ánimo.*

- *El ejercicio moderado, una ducha o un masaje revitalizan tu cuerpo.*

- *Concédete tiempo para ti y recreate en el cuidado de tu imagen.*

- *Dedica tiempo a tus amigos, la amistad hay que cultivarla.*

- *La dieta no consiste en pasar hambre sino en comer bien.*

- *Relájate, muchas veces se comemos en respuesta al estrés.*

Es un consejo de tu enfermera



© Josep Adif Guirao y M<sup>ra</sup> Luisa Rosado 1996. Permitted reproduction always credit the authors.

# CUIDARSE

# PARA VIVIR

# MEJOR

PROGRAMA DE AYUDA A LAS PERSONAS CON SOBREPESO



EQUIPO DE ENFERMERAS

## CUIDAR EL CUERPO

—El ejercicio estimula la secreción de hormonas que te dan sensación de bienestar.

—Intenta hacer una vida más activa. Puedes comenzar utilizando la escalera en lugar del ascensor.

**Cuida tu imagen, arréglate y te sentirás mejor**



— Cinco minutos de automasaje supondrán un gran beneficio para nuestra salud.

## CUIDAR LAS RELACIONES CON LOS DEMAS



—Mostrar el afecto que sentimos por nuestros amigos es una forma de cuidar nuestras relaciones.

—Una sonrisa en los labios, una palabra delicada, un gesto amable te hará ganar amigos.

**No es lo mismo ir por la vida así...**



**... que así**



## CUIDAR LA ALIMENTACION

—No hay que colgarse una dieta al cuello.

— Comer variado y moderando las cantidades es la mejor manera de cuidar la salud.



— Podemos cambiar nuestros hábitos de comidas sin que por ello tengamos que pasar hambre.

— Haz comidas saludables y variadas. Puedes comer de todo con mesura