**Siete Pasos Para Un Estilo de Vida Saludable**

1. **Haz ejercicios**. Realizar una actividad física no solo es bueno para bajar de peso sino también mejora la capacidad cardiaca y pulmonar, ayuda a prevenir incluso tratar enfermedades crónicas como hipertensión, cáncer, depresión y disminuye el colesterol.
2. **Descansa**. El sueño es un indicador de salud. Algunas enfermedades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas están ligadas a la calidad del sueño. Procura dormir el tiempo necesario pero recuerda que para mantenernos sanos necesitamos tanto cantidad como calidad.
3. **Relájate**. Un estado constante de estrés ocasiona que perdamos masa muscular y acumulemos más grasa, eleva la tensión arterial, aumenta el colesterol en la sangre y disminuye los niveles de colesterol bueno. Esto se traduce en ganancia de peso corporal y por tanto en un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Comparte el estrés practicando yoga o meditación pero principalmente siendo positivo y optimista. La negatividad es mala para nuestra salud. Recuerda, evita ser negativo y pesimista.
4. **Visita a tu médico.** La mayoría de las enfermedades pueden curarse si se detectan a tiempo. No olvides realizarte un chequeo médico y esto dependerá de tu edad. Tu cuerpo es lo más importante que posees. Por ello, te recomendamos que cuides de el.
5. **Toma de seis a ocho vasos de agua al día**. El agua nos ayuda a tener una buena digestión, mantener la temperatura normal de nuestro cuerpo y eliminar las sustancias de desecho. Además, nuestra piel lucirá más radiante.
6. **Evita el tabaquismo y el alcoholismo**. Recuerda que las consecuencias del tabaquismo y el alcoholismo no solo son perjudiciales para uno sino para toda la familia y los que te rodean. No hay peor sentimiento que cuando vas al médico y te informa que tienes cáncer o vivir con las consecuencias que trae consigo el ingerir bebidas alcohólicas. Es por esta razón que debes decir no a estos malos hábitos por tu propio bien.
7. **Convive**. Realiza actividades recreativas que te *permitan* divertirte y distraerte. Recuerda que la salud no es la ausencia de enfermedades sino el perfecto equilibrio entre tu cuerpo, mente y espíritu. Sonreír es gratis. Comparte tantas sonrisas como puedas. Esto te hará lucir mejor y sentirte bien. Piensa. Tú tienes el poder de cambiar tu vida, para verte mejor y estar más saludable. Cuida de ti. Es el consejo que te damos.

Y este es un video más de HCA Channel tu nutri canal. Siempre estaremos trabajando para ti. No olvides subscribirte y si ya eres uno de nuestros seguidores, te agradecemos tu apoyo. Esto es todo por hoy y te deseamos un maravilloso día.