



**ASE
UTP**

Asociación de Egresados
Universidad Tecnológica de Pereira

BIENESTAR EN MOVIMIENTO

¡Conquista tu mejor versión!



MAYORES INFORMES:
UTP, edificio 15C- oficina 304
diregresados@utp.edu.co
312 6539194



¡Despídate de los malos hábitos y conquista tu mejor versión!



¿Quieres mejorar tu salud y bienestar, pero no sabes por dónde empezar? ¡No te preocupes! Aquí te presentamos los **aspectos fundamentales** que te ayudarán a construir un estilo de vida más saludable:

- ✓ Alimentación
- ✓ Actividad física
- ✓ Higiene personal
- ✓ Salud preventiva



Alimentación:



Dieta equilibrada:

Prioriza frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales.

¡Consulta a un nutricionista para un plan personalizado!



Hidratación:

Bebe agua constantemente durante el día para mantener tu cuerpo en equilibrio.



Actividad física:

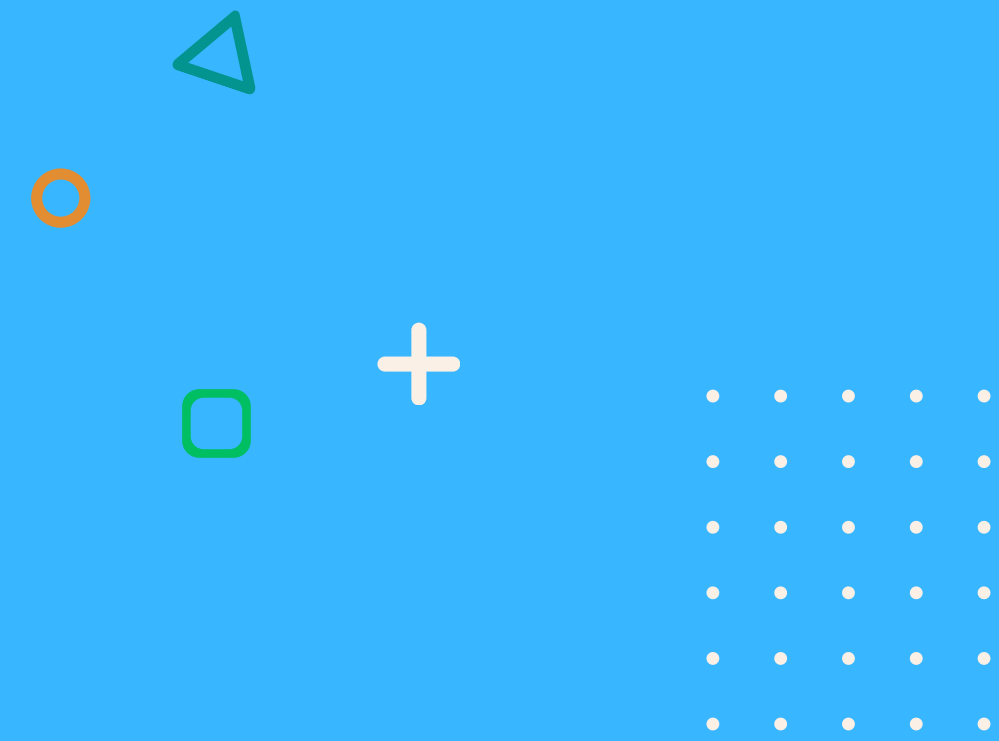


Muévete con regularidad: ↗

Busca actividades que disfrutes, como caminar, correr, bailar o practicar algún deporte.

Comienza ↗ poco a poco:

Encuentra un ritmo que se ajuste a tu condición física y ve aumentando la intensidad gradualmente.



Higiene personal:

Cuida tu cuerpo



Descanso adecuado:

Duerme al menos 7-8 horas cada noche para que tu cuerpo se repare y se recargue.



¡Empieza hoy mismo a
construir tu mejor versión!



Salud preventiva:

Realízate chequeos periódicos para
detectar y prevenir enfermedades.





Recuerda:

Un estilo de vida saludable no se trata de restricciones, sino de encontrar un equilibrio que te haga sentir bien.

Dato: Según la revista American Journal of Medicine, los hábitos de vida saludable, como la actividad física, son más efectivos que los medicamentos para prevenir la diabetes.



¿Cómo obtener hábitos saludables al alcance de todos?

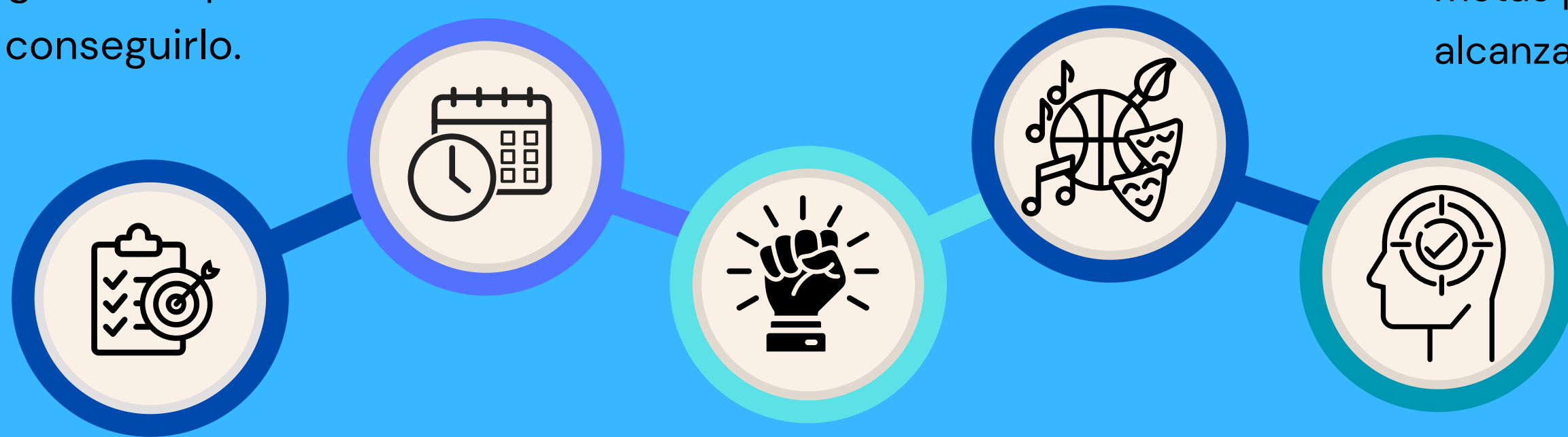


¿Sabías que? tener un estilo de vida saludable nos permite vivir armónicamente con nuestro cuerpo y alma, mejorándolos o manteniendo nuestra calidad de vida.

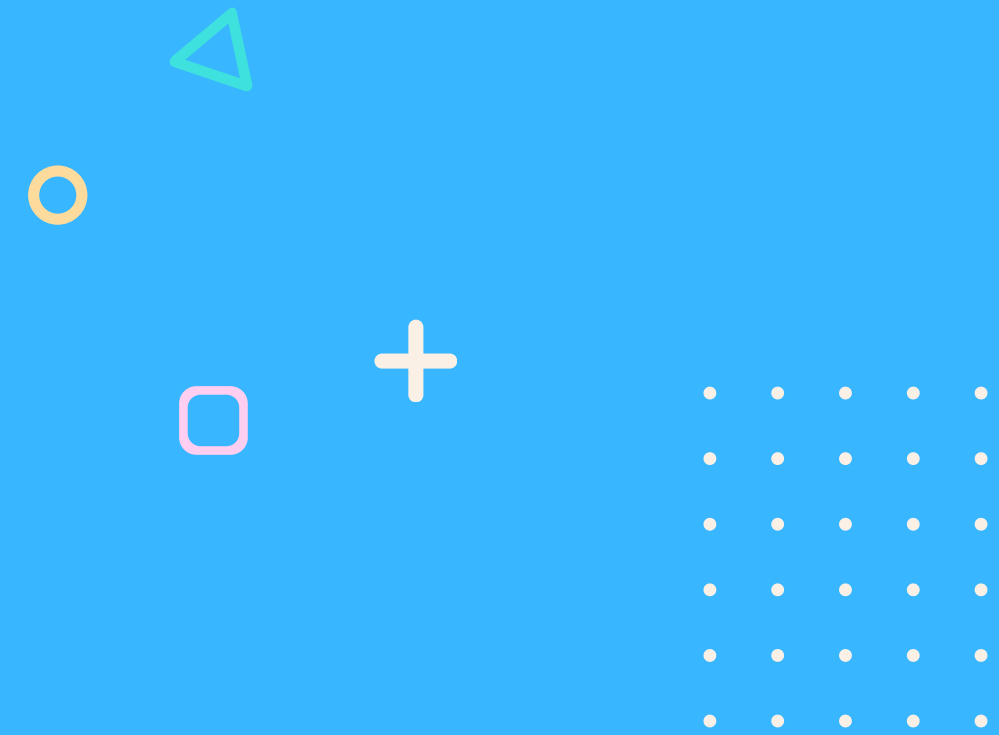


¿Quieres empezar a tener nuevos hábitos? Te daremos unos tips:

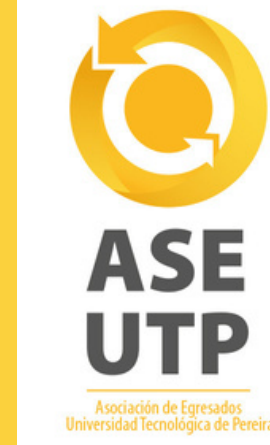
- 1. Define tu objetivo, esto te ayudará a organizar el plan de acción para conseguirlo.
- 2. Identifica tus debilidades u obstáculos.
- 3. Divide tu objetivo en metas pequeñas y alcanzables.



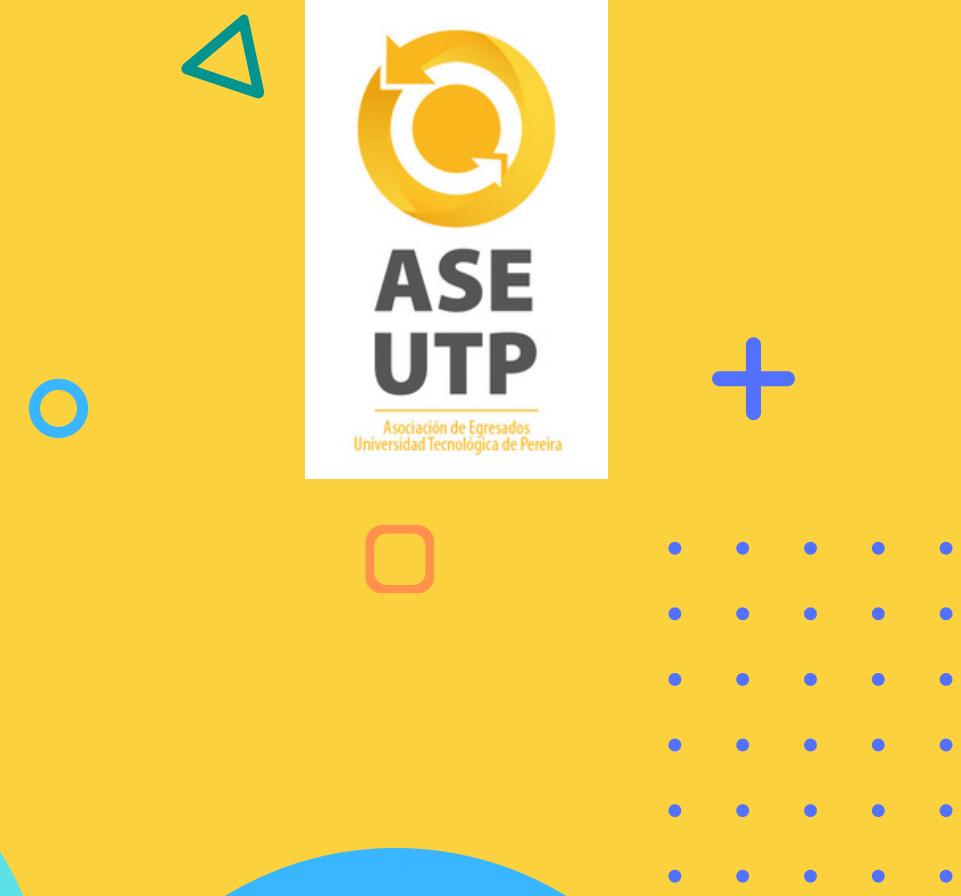
- 4. Establece fecha límite para cada meta.
- 5. Empieza con pequeños cambios y ve aumentando gradualmente la dificultad.
- 6. Recompénsate, celebra cada logro, esto te ayudará a mantener la motivación.
- 7. Busca actividades que disfrutes.
- 8. Enfócate en tu propio progreso.



MAYORES INFORMES:
UTP, edificio 15C- oficina 304
diregresados@utp.edu.co
312 6539194



¿Qué esperas para generar un cambio en tu vida? ¡Tú puedes lograrlo!



MAYORES INFORMES:
UTP, edificio 15C- oficina 304
diregresados@utp.edu.co
312 6539194

Recuerda que nuestros aliados estratégicos para el cuidado de tu salud son:

