

Mens sana in corpore sano. Una guía para el cuidado de tu salud.

¿Se te ocurre alguna actividad más importante que el cuidado de tu salud?

¿Se te ocurre alguna actividad más importante que el cuidado de tu salud?

Si no te parece muy importante cuidar de tu cuerpo, imagina que cuando compras tu primer coche el vendedor te dijera que va a ser el único que vas a tener y que debería durarte toda la vida, seguro que lo cuidarías de una forma excelente.

¿Quieres mejorar tu salud?

El primer paso para conseguirlo es que aceptes que la responsabilidad del cuidado de tu salud es solo tuya. Esta responsabilidad no es de tu médico, o de tu pareja, o de tu familia o cualquier otra persona en la que estés pensando.

En octubre del año 2016 me propuse seriamente dedicar tiempo al cuidado de mi salud y tuve la suerte de ser admitido en un programa que encajaba con mis necesidades. Era un proyecto de investigación organizado conjuntamente entre la Concejalía de Deportes y el Centro de Salud del Ayuntamiento de Paracuellos de Jarama para valorar el efecto que tienen los programas de actividad física con metodología HIIT (Entrenamientos Interválicos de Alta Intensidad), combinados con una dieta saludable, sobre los distintos factores que nos ponen en riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular o una diabetes de tipo 2.

Tras haber participado en el programa, los resultados que he obtenido me han parecido tan interesantes que me he animado a compartir esta experiencia con otras personas mediante la escritura de un libro donde recopilar lo aprendido.

Quería compartir con los compañeros de ASTIC este libro, en particular con aquellos que quieran realizar alguna acción para la mejora de su salud, por si esta experiencia les puede servir de referencia para definir y conseguir sus propios objetivos de mejora de salud.

Para conseguir un cuidado de salud integral considero que hay que trabajar en tres aspectos complementarios que trato a lo largo del libro:

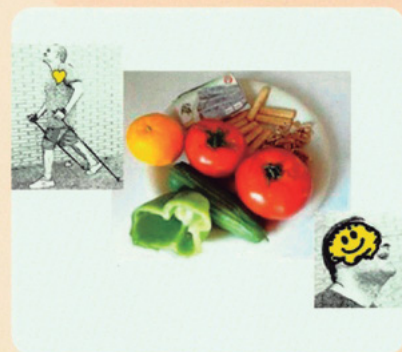
- 1) Adquirir el hábito de realizar un ejercicio saludable al menos dos o tres veces por semana.
- 2) Realizar mejoras en la dieta con el fin de aumentar el consumo de alimentos saludables y de reducir de forma importante el consumo de alimentos poco saludables.
- 3) Realizar cambios saludables en la mente para acompañar a los otros cambios físicos necesarios para el cuidado de la salud, y para realizar acciones preventivas frente a enfermedades como la depresión, el estrés o la ansiedad.

A aquellos compañeros que les haya sido de interés esta lectura y sean compradores habituales en Amazon, pueden aportar su valoración/comentarios en el enlace del libro en Amazon que está incluido dentro del propio libro.

Este libro puede ser descargado en el siguiente enlace:

<http://bit.ly/2zAcdpj> *

Mens sana in corpore sano. Una guía para el cuidado de tu salud



VIRGILIO
POSTIGO CUBO