CUIDADOS DE LOS SISTEMAS

CUIDADOS DEL SISTEMA NERVIOSO

CONTACTO CON LA NATURALEZA
Es necesario para no sufrir estrés, ansiedad y otros desórdenes nerviosos

DIETA EQUILIBRADA
La alimentación que no ha sido procesada, es decir, cuanto más natural, mejor

PRACTICAR EJERCICIO
Este beneficia a nuestro estado de ánimo, a nuestra energía

SUEÑO REPARADOR
Es fundamental para que el organismo se recupere y nos levantemos con energía y buen ánimo

DORMIR BIEN
Es fundamental para que el organis mo se recupere y nos levantemos con energía y buen ánimo

CUIDADOS DEL SISTEMA ENDOCRINO

DORMIR
Es una de las mejores cosas para mantenerse sano

EVITAR LOS ESTEROIDES.
Interfieren en las hormonas naturales

HACER EJERCICIO
Lleva una vida activa

TRANQUILIDAD
Es importante mantenerla día a día

CONTROL EMOCIONAL
Mantener un control con los disgustos.

HIGIENE
Manterse siempre limpio.

ALIMENTOS SANOS
Evitarlos alimentos en malas condiciones

EVITAR ESTRÉS
Causa dolencia y enfermedad

ICER
COMENIUS MEP - ICER
COSTA RICA - LIECHTENSTEIN