



Dr. Héctor B. Crespo Bujosa

PSICÓLOGO CLÍNICO • NATURÓPATA LICENCIADO

Consejos para una Mejor Salud

- Promueva que sus actividades sean realizadas de acuerdo al ciclo circadiano (ciclo día y noche).
- Tome suficiente agua durante el día. Recuerde tomar un vaso de agua a temperatura ambiente antes de acostarse y otro al comenzar el día.
- Evite bebidas alcohólicas y drogas.
- Promueva un nivel de actividad física saludable, realizando ejercicios de bajo impacto, caminar por la naturaleza, etc.
- Mantenga buenos hábitos de descanso y sueño.
- Procure una sana alimentación, asegurándose de consumir vegetales, granos y frutas.
- Evite los alimentos procesados y altos en contenido de grasas.
- Haga parte de su vida la oración, contemplación y meditación.