

# Estrategias de la ley general

## 1.-Mejorar las condiciones de salud

Los puntos que podemos llevar a cabo en nuestra vida para tener una mejor salud son los siguientes:

- **Lleva una vida saludable.** Aprende cómo llevar una vida saludable, infórmate de los hábitos de vida saludables y practícala de forma entusiasta tú y tu familia. Para ello consulta a especialistas, lee lecturas fiables sobre el tema, ponte al día.



- **No fumes, no abuses del alcohol.** Si fumas o bebes aunque sea de forma ocasional ahí tienes un reto que mejorará tu salud, tu autoestima, capacidad de control, fuerza de voluntad. Algo que podrá mejorar tu salud y ayudarte a ti mismo en tu objetivo de pensar positivamente. Ver [Cómo dejar de fumar](#).



- **Haz ejercicio regularmente.** Te ayudará a ser otra persona. Si logras hacer ejercicio regularmente habrás ayudado a tu cerebro a pensar de forma positiva. Muchas de las reacciones químicas que tienen lugar en el cerebro y que explican el actuar positivamente en las personas tienen que ver con las actitudes que se desarrollan con el ejercicio continuado y con lograr una buena forma física, un buen riego sanguíneo, etc. Planifica una actividad física acorde con tu edad, desde andar hasta ejercicios especializados (yoga, pilates, etc.). Ver [Cómo empezar](#)

a ponerse en forma.



- **Cuida la alimentación.** Eres lo que comes. Si cuidas tu **alimentación** habrás dado un gran paso. Lee sobre alimentación y salud. Aprende sobre las **propiedades de alimentos**. Sigue una alimentación variada y equilibrada y sujeta a las exigencias de tu estado de salud. Siguiendo las siguientes normas:
  - 1.-Comer en lugares limpios
  - 2.-Comer comida mas saludable
  - 3.-Desinfectar las frutas y las verduras
  - 4.-Si se puede ir a un nutriólogo para que le recomiende una dieta personal dependiendo a sus necesidades.



ADAM.

- **Vigila el sobrepeso.** Mantén el peso acorde con tu edad, sexo, estado físico... Haz un plan bajo la supervisión de especialistas para adelgazar si tu sobrepeso excede de forma importante el peso teórico ideal que te corresponde. Ver **adelgazar** y **Consejos para adelgazar**.

