

Para mantenerte saludable...

- **No suprimas ningún alimento**, que tu alimentación sea balanceada.
- **Toma mucha agua**, es recomendable beber entre 6 y 8 vasos diarios.
- **Pon variedad a tu alimentación**, prueba nuevos alimentos y nuevos sabores.
- **Sé flexible**, un alimento en específico no arruina una dieta saludable.
- **Sé sensible, disfruta de la comida**, no hay alimentos ni píldoras mágicas.
- **Sé realista**, haz cambios y sé paciente con tu cuerpo.
- **No comas más de la cuenta**, sólo lo que cabe en tu estómago.
- **Haz ejercicio** mínimo tres veces por semana durante 30 minutos, te mantiene en forma, te ayuda a obtener energía y a dormir mejor.
- **Toma descansos**, camina, estírate, cambia el paso, toma aire fresco, si tienes oportunidad toma una siesta o haz una rutina de relajación.
- **Duerme el tiempo que sea necesario** de tal manera que al despertar te sientas relajado y con energía suficiente para realizar tu rutina diaria.
- **Convive con tus amigos**, conversar es necesario.

10 Tips

- No vas a vivir para siempre... **no lo esperes**
- No eres el centro del universo... **no actúes acorde a esto**
- Tu vida no siempre será fácil... **no te desespere**
- No siempre entenderás lo suficiente acerca de todas las cosas... **tómalo como un misterio**
- Algunas veces te sentirás desencantado... **no te desanimes**
- Hay bellezas increíbles por todas partes... **descúbrelas**
- Algunos amigos te pueden decepcionar... **perdónalos**
- Vas a envejecer... **observa esos cambios con interés**
- No hay nada asegurado para el mañana... **vive el hoy**



Fuente: Dirección de Asesoría Psicológica del Campus Monterrey
Edición a cargo de Dirección de Asesoría Psicológica del Sistema Tecnológico de Monterrey

¿Dónde puedes obtener más información?

DEPARTAMENTO DE ASESORÍA Y CONSEJERÍA EN TU CAMPUS

www.itesm.mx/dae

**No descuides tu salud...
la vas a necesitar
toda la vida.**

ITESM - DIRECCIÓN DE ASESORÍA PSICOLÓGICA

Tec
de Monterrey

Programa de Asesoría y Orientación Educativa