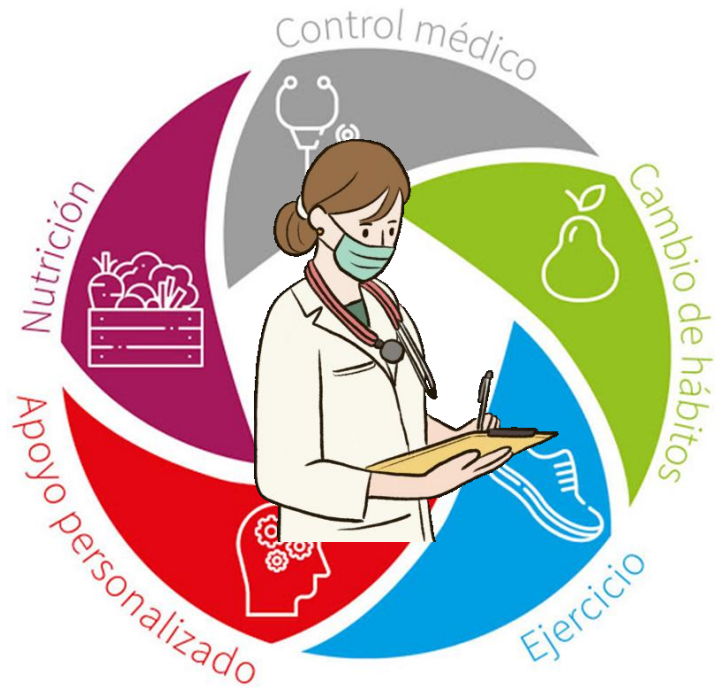




VIDA INSÁ

HÁBITOS PREXUDICIAIS



VS



¿QUE IMOS TRATAR?

- ❖ QUE É UN HÁBITO?
- ❖ HÁBITOS SAUDABLES VS HÁBITOS NON SAUBABLES.
- ❖ COMO SE FORMAN OS HÁBITOS?
- ❖ POR QUE DEBO CAMBIAR OS MEUS HÁBITOS?
- ❖ CALES PODEN SER AS CONSECUENCIAS DE NON CAMBIAR OS MEUS MALOS HÁBITOS?

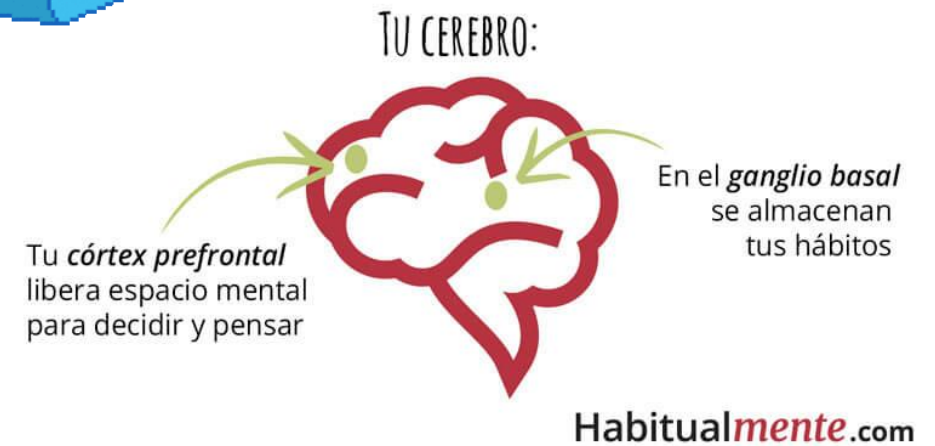
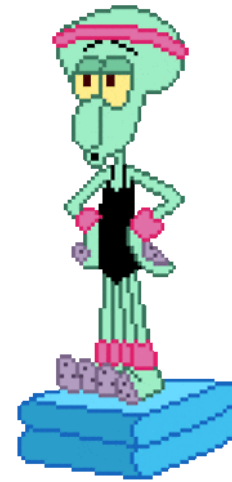
Yo debería...

- zzz... **dormir más**
- beber más agua**
- hacer más ejercicio**
- comer más frutas y verduras**

DelimasPeru Disfruta vivir saludable



QUE É UN HÁBITO E QUE PODO FACER PARA ADQUIRILO?

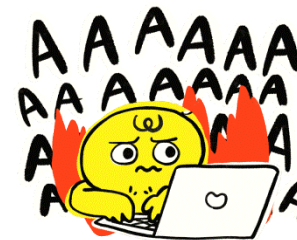


“Hábito”: Costume ou práctica que se adquire pola frecuencia de repetir un acto.



CL TERRY

HÁBITOS SAUDABLES VS HÁBITOS NON SAUDABLES



HÁBITOS SAUDABLES

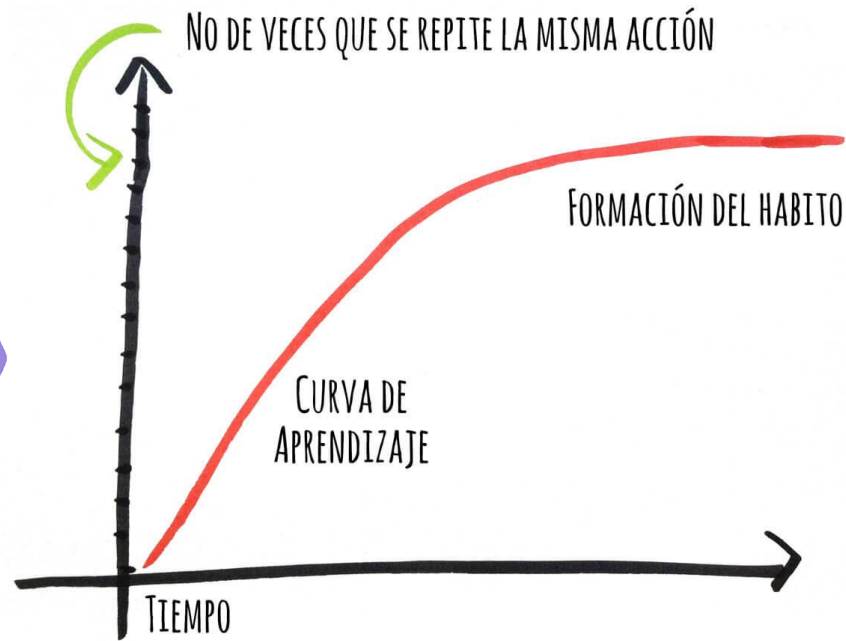
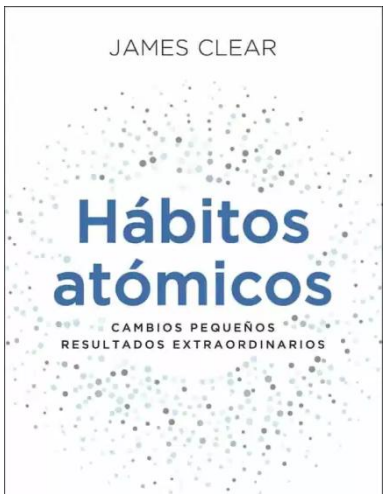
- Son aquelas actividades que melloran a túa saúde física, mental, emocional e social. Mesmo aquelas actividades que non afectan á saúde de xeito directo, pero que aínda así contribúen ao teu benestar xeral.



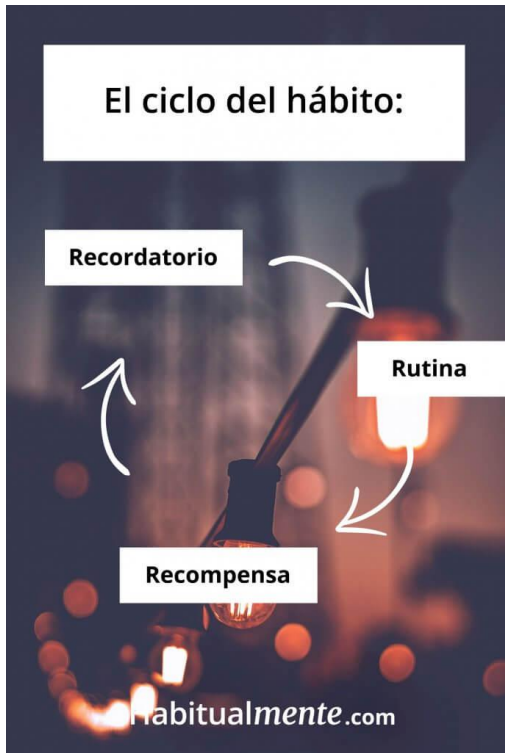
HÁBITOS NON SAUDABLES

- Son aquelas actividades que afectan ao teu benestar, traen consecuencias negativas á túa saúde física, mental, emocional e/ou social.





COMO SE FORMAN OS HÁBITOS?



COMO E POR QUE CAMBIAR OS MEUS HÁBITOS?

LOS 6 PASOS PARA CAMBIAR DE HÁBITOS



1.
IDENTIFICA LO QUE QUIERES CAMBIAR



2.
HAZ TUS METAS ULTRA-ESPECÍFICAS



3.
CREA UN PLAN DE ACCIÓN



4.
ELIGE UN RECORDATORIO



5.
DESCARGA TU CADENA DE METAS



6.
FESTEJA TUS AVANCES

Habitualmente.com

https://youtu.be/HRkEkQ_dYV4



AL PRINCIPIO LAS MEJORAS PEQUEÑAS PUEDEN PARECER CARENTES DE SENTIDO PORQUE DAN LA IMPRESIÓN DE DESVANECERSE BAJO EL PESO DEL SISTEMA.

James Clear
www.vigesimotercero.com

THE POWER OF TINY GAINS

$$\begin{array}{ll} 1\% \text{ BETTER EVERYDAY} & 1.01^{365} = 37.78 \\ 1\% \text{ WORSE EVERYDAY} & 0.99^{365} = 0.03 \end{array}$$



JAMESCLEAR.COM





CALES PODEN SER AS CONSECUENCIAS DE NON CAMBIAR OS MEUS MALOS HÁBITOS?



CONSECUENCIAS A CURTO PRAZO

CONSECUENCIAS A LONGO PRAZO

DROGA	EFFECTOS A CORTO PLAZO	EFFECTOS A LARGO PLAZO
TABACO	Aumenta la adrenalina. Eleva la presión arterial. Altera el ritmo cardiorespiratorio. Disminuye los sentidos del gusto y del olfato	Bronquitis. Enfisema. Impotencia sexual. Ateroesclerosis. Deterioro dental. Cáncer pulmonar o de vejiga. Amputación de miembros.



DROGA	EFFECTOS A CORTO PLAZO	EFFECTOS A LARGO PLAZO
ANFETAMINAS	Sensación de euforia. Insomnio Ausencia de apetito. Sudoración. Taquicardia.	Dependencia. Irritabilidad. Depresiones severas. Aumento de la presión arterial Muerte por sobredosis





FIN