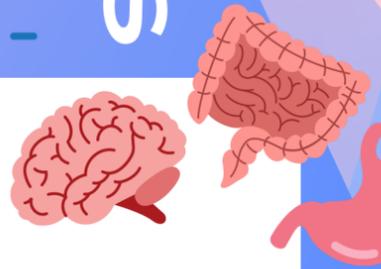


# SALUD MENTAL

## CUIDADOS BÁSICOS

1



### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Cuidar de nuestra salud intestinal es también cuidar de nuestra salud emocional. El intestino es un órgano liberador de serotonina, la hormona de la felicidad.



Más Vegetales, Fibra, Probióticos y Aceite de oliva virgen extra

Bebe agua  
Menos comida basura

2

### EQUILIBRIO ACTIVIDAD SUEÑO

Cuando hacemos ejercicio físico liberamos endorfinas que actúan sobre nuestro cerebro, potenciando nuestra sensación de felicidad y regulando la ansiedad ----> ¡Mantente activo!



¡Descansa! Higiene del sueño



3

### REESTRUCTURA TU CEREBRO

Hablémonos con cariño  
No más reproches ---> Pensar para sumar para sumar

Anticípate cuando sea posible

No te enredes con tus pensamientos

Toca delegar



4



### INTELIGENCIA EMOCIONAL

El 80 % de nuestro éxito en la vida depende de nuestra inteligencia emocional

Es imprescindible trabajar la autoestima por el camino

Vamos a ganarle el pulso a la ansiedad

Reestructura tu cerebro



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES