

## Hábitos Diarios



La salud absoluta jamás será alcanzada en este mundo. Es necesario cultivarla con hábitos saludables durante toda la vida. Conservar la salud es una tarea personal, relacionada con la vida ordenada o desordenada que llevamos. Algunos jamás piensan en ella, solo cuando están por perderla.

Quien a lo largo de su vida no sabe cuidarse de forma preventiva, se verá enfermo, sometido al dolor y al sufrimiento prolongado, sin darse cuenta será un esclavo de males que prosperan a la sombra de su ignorancia.

Calidad de vida, belleza y, sobre todo felicidad, son supuestos que caminan juntos. Sin salud no existe la mínima posibilidad de ser feliz, incluso siendo afortunado. A pesar de la comodidad que pueden proporcionar los bienes materiales; muchos están rogando a Dios, morir, porque no soportan más el dolor.

Algunos hábitos son sinónimos de larga vida y bienestar. ¿Quiere comer menos? Mastique más, combatiendo la ansiedad. Priorice el consumo de cereales integrales, frutas y jugos naturales de frutas, legumbres y verduras crudas. Evite alimentos industrializados, con elementos químicos, cuyos efectos acumulativos son capaces de causar daños irreparables en el cuerpo.

Quien no sabe cuidarse preventivamente, enfermará, y soportará dolor y sufrimientos prolongados. Sin embargo, calidad de vida, belleza y, sobre todo, felicidad caminan juntos y son fundamentales para la longevidad.

M. CHAVES - UCB

