

la moderación es salud



Moderación y Salud

Practicar la moderación está directamente asociado con un mejor estado de salud.

Todos los días se presentan situaciones que nos llevan a elegir entre practicar moderación o cometer excesos, y cuando nos sabemos controlar, nos vamos a sentir mejor, vamos a facilitar la obtención de salud física y mental!



¡Aprenda a controlarse!

- 🚫 Ahorre más y gaste menos
- 🚫 Maneje a velocidades permitidas
- 🚫 No coma hasta quedar lleno, coma hasta quedar satisfecho. Evite

El dominio propio es una cualidad de grandes personas

Existen muchas circunstancias donde es mejor decir ¡no más!, pero no siempre es fácil identificarlas, y aún cuando lo hemos hecho, no siempre es fácil moderar nuestras acciones.

Es imposible estar en completo equilibrio de manera permanente, pero se hace necesario buscar ese equilibrio que traiga calidad de vida y salud.

La moderación es un valor que está íntimamente relacionado con una cualidad muy

deseable en las personas: El dominio propio.

Las personas que logran dominar sus impulsos y que aprenden a decir oportunamente ¡hasta aquí es suficiente! ¡gracias pero ya no más! están evidenciando que han aprendido a valorarse ellos mismos y que conocen las consecuencias de cometer abusos y excesos.

Pregúntese usted mismo, que prácticas puede dominar que no le benefician, y empiece a practicar la moderación en su vida, ¡Cuide su salud practicando moderación!



al máximo comer alimentos cargados de sal, grasa o azúcar.

🚫 Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con medida.