

7 de abril, Día Mundial de la Salud

7 de abril, Día Mundial de la Salud

[imprimir](#)



El 7 de abril es la fecha elegida para conmemorar el aniversario de la fundación de la OMS (Organización Mundial de la Salud). Este evento es una oportunidad para realizar una campaña internacional con el objetivo de que todas las personas presten una especial atención a la importancia de tener buena salud.

«Salud para todos» es el lema de la OMS, y es que más allá de la cobertura sanitaria, que sin lugar a dudas es esencial, todos podemos hacer pequeños gestos y adquirir ciertos hábitos saludables.

En Chef Plus nos encanta difundir un estilo de vida sano y creemos que tener unos buenos hábitos es fundamental.

¡Aquí te damos cinco consejos para disfrutar de una salud excelente!

1. Mantén una alimentación equilibrada

Una alimentación saludable es vital para que el organismo funcione correctamente, los niveles de energía sean óptimos y sintamos que estamos en forma. En el recetario de **Chef Plus Induction Pro** encontrarás un montón de recetas sanas y variadas con las que podrás elaborar un menú rico en nutrientes, proteínas y hierro, para que no nos fallen las fuerzas.

2. **Practica ejercicio físico y deporte**

No es necesario ser un deportista de élite, pero sí practicar ejercicio físico diario, durante al menos una hora, para fortalecer nuestros músculos y huesos. El sedentarismo es una causa muy común de enfermedades como la obesidad, la diabetes, el cáncer de mama o las cardiopatías. Desde **Chef Plus Essential** te recomendamos un delicioso «zumo para reponer fuerzas» de nuestra categoría *Zumos energéticos y estimulantes*, perfectos para tomar después de hacer deporte.

3. **Respetar las horas de sueño**

Para empezar cada día con energía y sentirte en plena forma, es imprescindible dormir bien y respetar las horas mínimas de sueño. El insomnio es síntoma de problemas de salud como la hipertensión arterial o las cardiopatías. Con nuestra **Chef Plus Essential** puedes preparar zumos antiestrés, como *Relax tropical* o *Zumo con infusión*, para combatir la ansiedad y el estrés.

4. **Ejercita la mente**

Una buena salud mental es la base del bienestar, por eso es primordial mantener nuestras facultades intelectuales y así evitar el deterioro cognitivo. Actividades para potenciar la memoria, la atención o el aprendizaje pueden retrasar este deterioro o la aparición de demencias.

5. **Disfruta del tiempo libre**

La tranquilidad y el placer también son importantes para gozar de una buena salud. Debemos aprender a aprovechar el tiempo libre, practicando actividades lúdicas que nos hagan disfrutar de aquello que más nos gusta. Dedicar tiempo a tus aficiones te hará estar mejor y sentirte realizado.

Etiquetas

[día mundial de la salud](#)
[salud](#)

[vida sana](#)

[chef plus](#)

[robot de cocina](#)

[mejor robot de cocina](#)

[estilo de vida saludable](#)

[alimentación](#)

[alimentación equilibrada](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar