

LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

ALIMENTACIÓN



"Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina."

Hipócrates

Comer sano baja la reacción inflamatoria en el cuerpo.



ACTIVIDAD FÍSICA

"Cuanto más entreno más suerte tengo."

Gary Player

La actividad física ayuda a liberarnos de la ansiedad y a disminuir la formación de neoplasias.



VICIOS

"El hábito, si no se resiste, al poco tiempo se vuelve una necesidad."

San Agustín

Dejar de fumar a cualquier edad es posible y te devuelve un paladar y olfato más refinados.

SUEÑO



"Sueño con mi pintura y pinto mi sueño."

Vincent van Gogh

El sueño de calidad mejora la memoria y beneficia la creatividad.



MANEJO DEL ESTRÉS

"Hay más en la vida que el aumento de su velocidad."

Mahatma Gandhi

Tener herramientas para manejar el estrés reduce tu riesgo cardiovascular.



RELACIONES INTERPERSONALES

"No pases el tiempo con alguien que no esté dispuesto a pasarlo contigo."

Gabriel García Márquez

Poder llamar a alguien cuando tengas un mal día es el arma secreta contra la depresión.

FEMM
salud, estética y bienestar

Calle de Velázquez, 22, 1º
28001 Madrid
femmcirugiaestetica.com
Tel.: 915 75 64 75

Pide Cita
con nuestra
especialista

Aquí

