

Expertos comparten tips de salud física y mental para una vida plena



Una alimentación saludable, estilo de vida y salud mental son los pilares para una vida plena, coincidieron expertos en ***“Food Life-Good Life”***, una experiencia vivencial innovadora organizada por **TecSalud**.

Para ello, los invitados compartieron con los más de 450 asistentes sus consejos para alcanzar la **salud mental y física** y disfrutarla con sus seres queridos.

En CONECTA te **compartimos** algunos de los **conceptos expuestos**:



width="600" loading="lazy">

ALIMENTACIÓN: UNA ALIADA PARA PREVENIR ENFERMEDADES

Para **Christian Assad-Kottner**, cardiólogo intervencionista, director de *The CardioMetabolic Clinic*, es razonable pensar que la **comida** puede **ayudarnos** a **prevenir** o **revertir** una **enfermedad**.

*“Siempre y cuando estemos consumiendo 'comida real', esto es, aquella que no está procesada, que no contiene químicos o colorantes. **Hay que tratar de comer lo que la tierra nos da**”,* menciona.

Además, el promotor del estilo de vida exhorta a evitar alimentos procesados, porque tienen muchos efectos inflamatorios y propician la diabetes, la hipertensión y **enfermedades cardiovasculares**.



width="900" loading="lazy">

SALUD MENTAL PARA UNA VIDA SALUDABLE Y PLENA

Por su parte, **Chandra Choubey**, escritor y conferencista, dice que lo que pasa en **nuestra mente y cómo reaccionamos ante nuestro entorno** es un **factor** importante para alcanzar una **vida sana**.

*“La **salud es un estado físico y a la vez mental**, por lo que todo **tratamiento médico** debe estar **acompañado de una terapia psicológica**”,* dice el director Regional Sur y de PrepaTec Puebla.

Además, sostiene: *“Es nuestra mente que crea nuestro paraíso o nuestro infierno en este mundo”.*

Sus recomendaciones para alcanzar una vida saludable y plena son:

- Establecer nuestras prioridades
- No culpar a nadie ni juzgar
- Tener un porqué para vivir

Choubey, se define como firme creyente del potencial de las personas y la inteligencia emocional.

SE ADENTRAN A UNA VIDA SALUDABLE

TecSalud preparó esta experiencia **“Food Life-Good Life”** basada en tres principios: **bienestar, prevención y longevidad;**

- **Bienestar** es que la persona mejore su calidad de vida mediante estilo de vida, nutrición, ejercicio, paz y salud mental
- **Prevención** es seguir indicadores específicos de salud para evitar enfermedades catastróficas y disminuir la carga de enfermedad crónica en nuestro país.
- **Longevidad** es reparar las enfermedades para retornar a la capacidad actual de vida y trabajo, pero con una buena calidad de vida.



width="600" loading="lazy">

Se integró un panel de expertos, dinámicas, música en vivo y la degustación de menús seleccionados de diferentes restaurantes, para adentrarse a una **vida más saludable y plena**.

La experiencia fue liderada por **Guillermo Torre**, cardiólogo y rector de TecSalud y se realizó este 28 de octubre en las instalaciones de la Escuela de Gobierno y Transformación Pública, en Monterrey.

*“Queremos que los asistentes descubran por ellos mismos que **ser saludable** va más allá de una vida sin enfermedades, **es buscar una vida en equilibrio y plenitud**.”*

*“Muchos doctores nos hemos dado cuenta de la **importancia del estilo de vida** y la **alimentación** para cumplir con nuestra misión de sanar a la gente”, finalizó **Torre Amione**.*

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: