

# **ADELANTE Guatemala** - Clase #1: Claridad Sin Confusión

## **Dimensiones de Salud**

- Física
- Psicológica /Emocional
- Social
- Ambiental
- Espiritual
- Financiera
- Familiar
- Profesional/Laboral/Académica

## **Determinantes de Salud**

- 1 - Genética
- 2 - Ambiente
- 3 - Estilo de Vida

Ambiente natural	➔	comida natural
Comida natural	➔	salud natural
Ambiente artificial	➔	comida artificial
Comida artificial	➔	salud artificial

## **Autodiagnóstico**

- 1 - Me siento saludable?
- 2 - Me veo saludable?
- 3 - Cuales son mis resultados clínicos?

## **Conocimiento**

- 1 - Información
- 2 - Acción
- 3 - Compartir

## **DECISIÓN**

- 1 - Personal
- 2 - Pública

## **Recomendaciones**

1. Estomago vacío al ir a dormir.
2. Prepare su vaso cada noche. Llene un vaso grande con agua cada noche. Tome toda el agua que pueda, al despertar.