

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.