

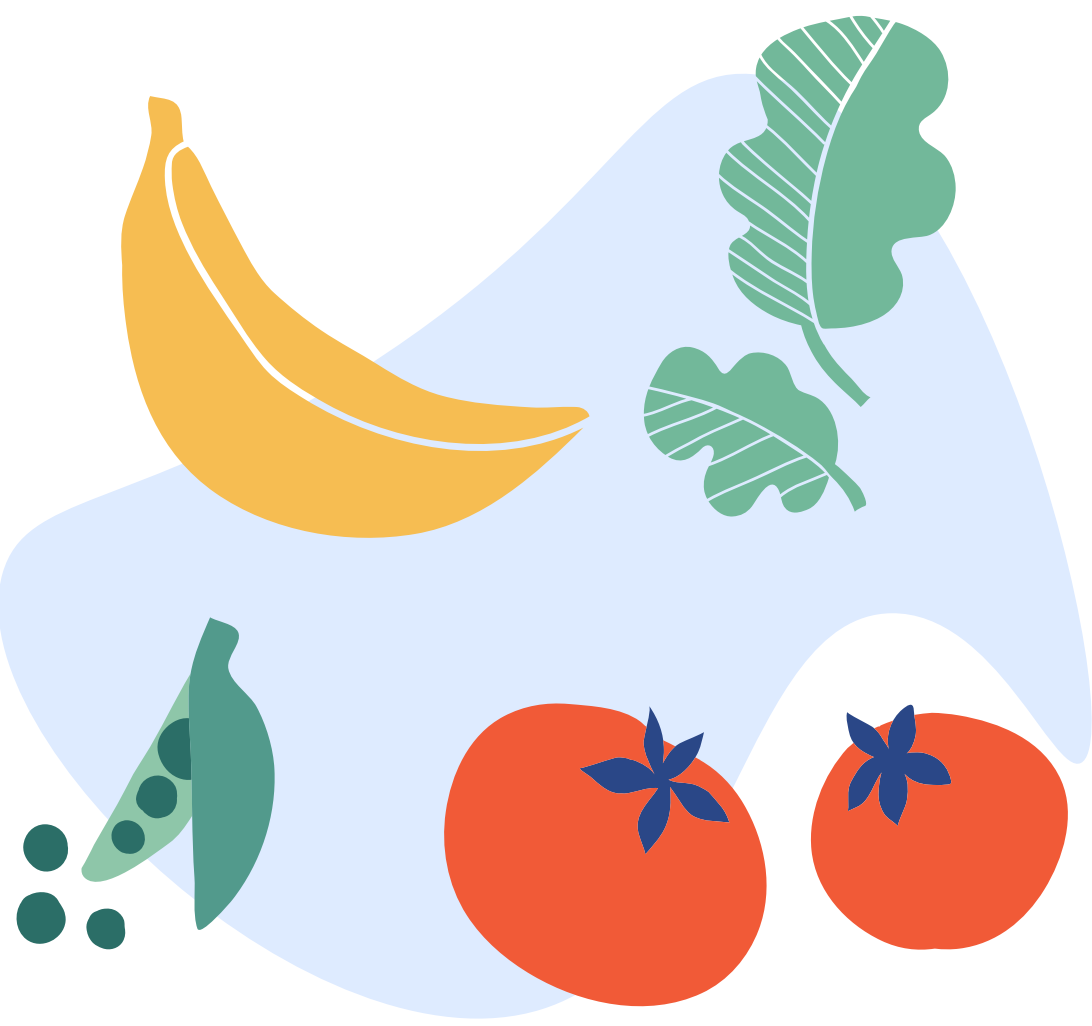
1 Practica deporte

- Camina al menos 1 hora al día.
- Empieza con **actividades suaves** y de corta duración.
- Puedes dar **paseos cortos** en bicicleta o practicar **baile o natación.**
- Evita los deportes de **impacto sobre las articulaciones.**



2 Sigue una dieta saludable

- Basa tu dieta en **alimentos naturales.**
- **Evita grasas saturadas, fritos y azúcares.**
- Aprovecha la **dieta mediterránea.**
- Bebe mucha **agua.**
- Controla las **cantidades** que comes y no te saltes ninguna de las **5 comidas.**
- Puedes **picar fruta, tomar infusiones** o un **yogur descremado** entre horas.
- **Evita** los platos **precocinados.**
- **Evita** las **dietas restrictivas.**



3 Busca ayuda

Tu **médico, tus familiares y amigos** y las **asociaciones de pacientes** como **Acción Psoriasis** son tus principales **aliados** contra la psoriasis. **Confía en ellos y pídeles ayuda** para que tu vida no se resienta tanto a nivel físico como emocional.



4 Despídete de los malos hábitos

Evita el **tabaco, el alcohol u otras sustancias.** Además, debes dejar de llevar una vida sedentaria que implique pasar muchas horas viendo la televisión o ante el ordenador. **¡Actívate y te sentirás mejor!**



Para más información, visita: www.aclaralapsoriasis.com