

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

## Hábitos Saludables contra el Clima



ISLANDIA ES UN EJEMPLO DE HÁBITOS SALUDABLES

Islandia es uno de los países con más hábitos saludables por parte de sus habitantes a pesar de todas las dificultades que implican vivir en un país con adversidad climática. Las excelentes administraciones, con una clara visión hacia la población, han incentivado a

redoblar la apuesta para reducir tasas de suicidios por depresión y tantas cuestiones vinculadas a la salud mental por dicha adversidad.

Islandia es uno de los países más saludables del mundo a pesar de sus largas noches y frío. Los habitantes de Islandia tienen la conducta de asistir frecuentemente al gimnasio a pesar de la oscuridad de los meses de invierno que son de 24hs.

Los beneficios de las aguas termales, son fomentados como parte de un programa turístico y de wellness por sus beneficios curativos en cuerpo y mente. Como parte de descarga energética emocional ellos al igual que culturas asiáticas fomentan el descalzarse al ingresar a un hogar para dejar toda la carga negativa en el exterior.

La alimentación saludable también es parte de este plan. Se fomentan las cenas en casa contra las salidas de restaurantes, promoviendo alimentos naturales y el vínculo de la sobremesa.

La propuesta de calidad de vida es motivada para empezar por casa, luego con nuestros vínculos más cercanos, y posteriormente con el resto de los ciudadanos; acompañado por un estado que promueve y contiene a una población con un clima adverso.

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/habitos-saludables-contr-el-clima?elem=315468>