



Cuidar el cuerpo

Resumen

En este vídeo hablamos sobre la importancia de cuidar nuestro cuerpo para que esté sano y acoja con salud y vitalidad la psique humana.

Cuerpo y alma son indisolubles y el cuidado de uno va ligado al cuidado del otro.

Para cuidar nuestro cuerpo físico es importante tener una buena higiene de pensamientos y de emociones, hacer ejercicio físico y tener una buena alimentación.