

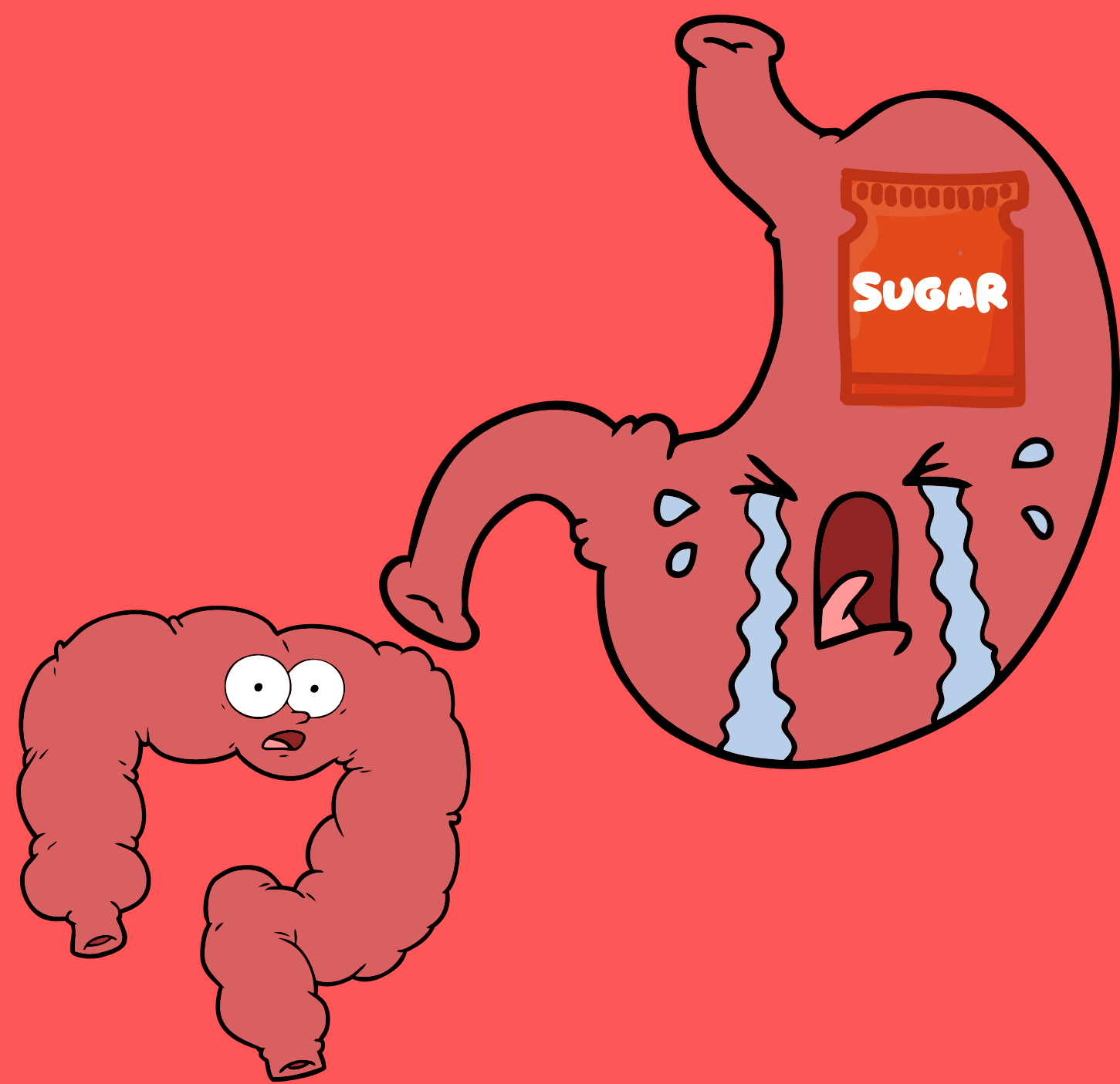
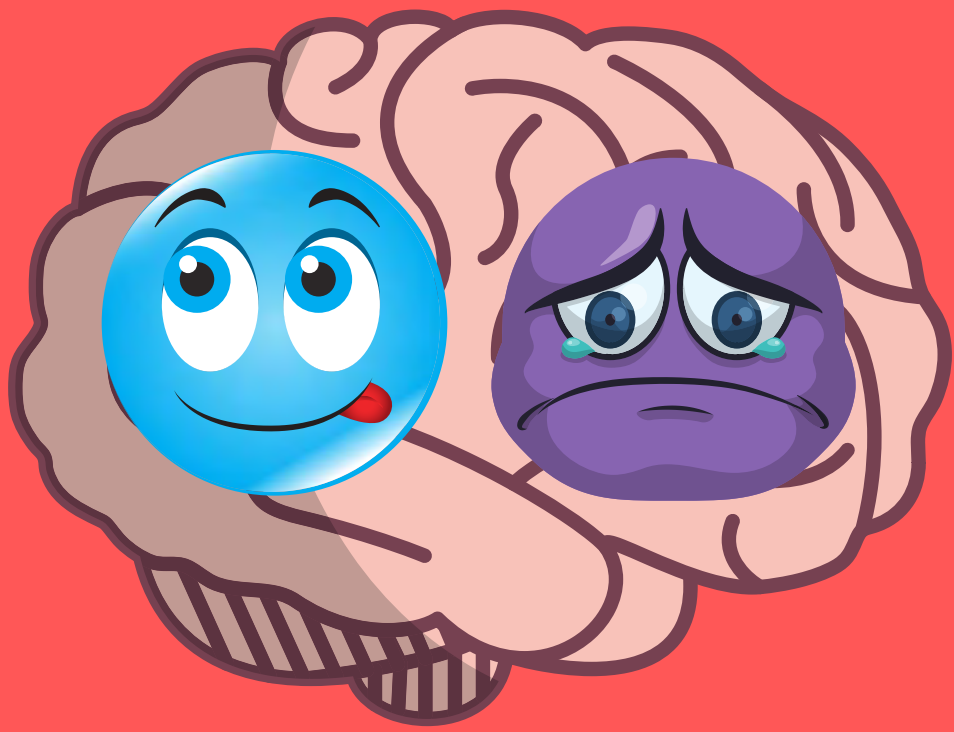


How Nutrition & Other Lifestyle Factors Effect Mental Health & Wellness



YOUR GUT

The digestive tract is a busy place. Too much stress, sugar or other unhealthy foods can change chemicals in the gut and brain that control emotions, sleep and memory.

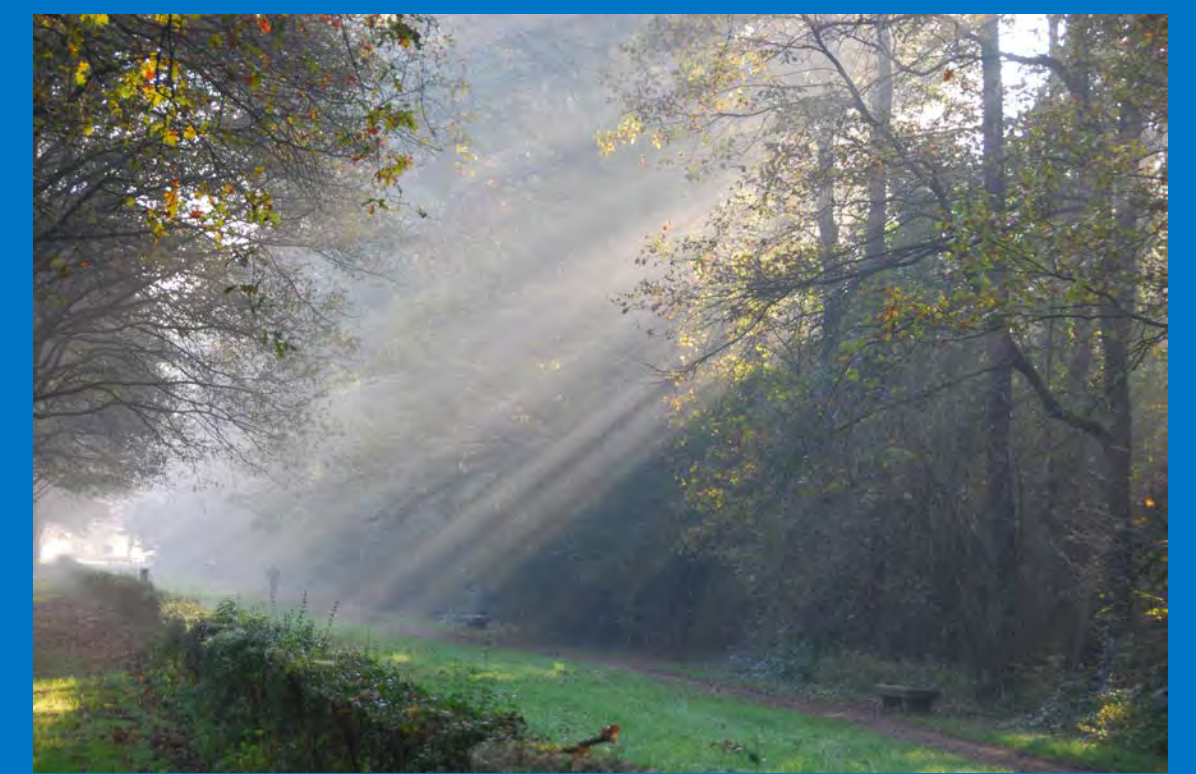


THE SUN

Sunlight and natural outdoor light control some of the chemicals in the brain that increase positive emotions and reduce stress. Lack of natural outdoor light can increase insomnia and negative emotions like depression.



The body turns sunshine on our skin into Vitamin D3 which helps us avoid illness and disease. Vit. D3 also helps maintain strong bones.



EXERCISE & BREATHING



Exercise that makes you sweat clears stress from your body and increases positive emotions.

Mindfulness, yoga and breathing exercises lower stress, increase healthy emotions and help learning and memory.



FOOD & DRINK

Eating a variety of natural foods will help you get the nutrition needed for physical and mental health. Avoid eating or drinking too many foods or drinks high in sugar or caffeine. These can cause sleep problems and may increase the risk of depression. Consult your doctor to find out if you need more magnesium, Omega 3, Vitamin D3 or other nutrients.



References:

- Corliss, J. (2017, October 03). Mindfulness meditation may ease anxiety, mental stress. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-may-ease-anxiety-mental-stress-201401086967>
- Gurgul, J. (2018, May 25). The Effects of Sunshine on Mental Health. Retrieved from <https://www.namiwisconsin.org/news/2018/5/25/the-effects-of-sunshine-on-mental-health>
- Selhub, E. (2018, April 05). Nutritional psychiatry: Your brain on food. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626W>
- Vitamin D and Health. (2019, January 08). Retrieved from <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamins/vitamin-d/>



For a copy of this poster and others go to: RaisingPlacer.org

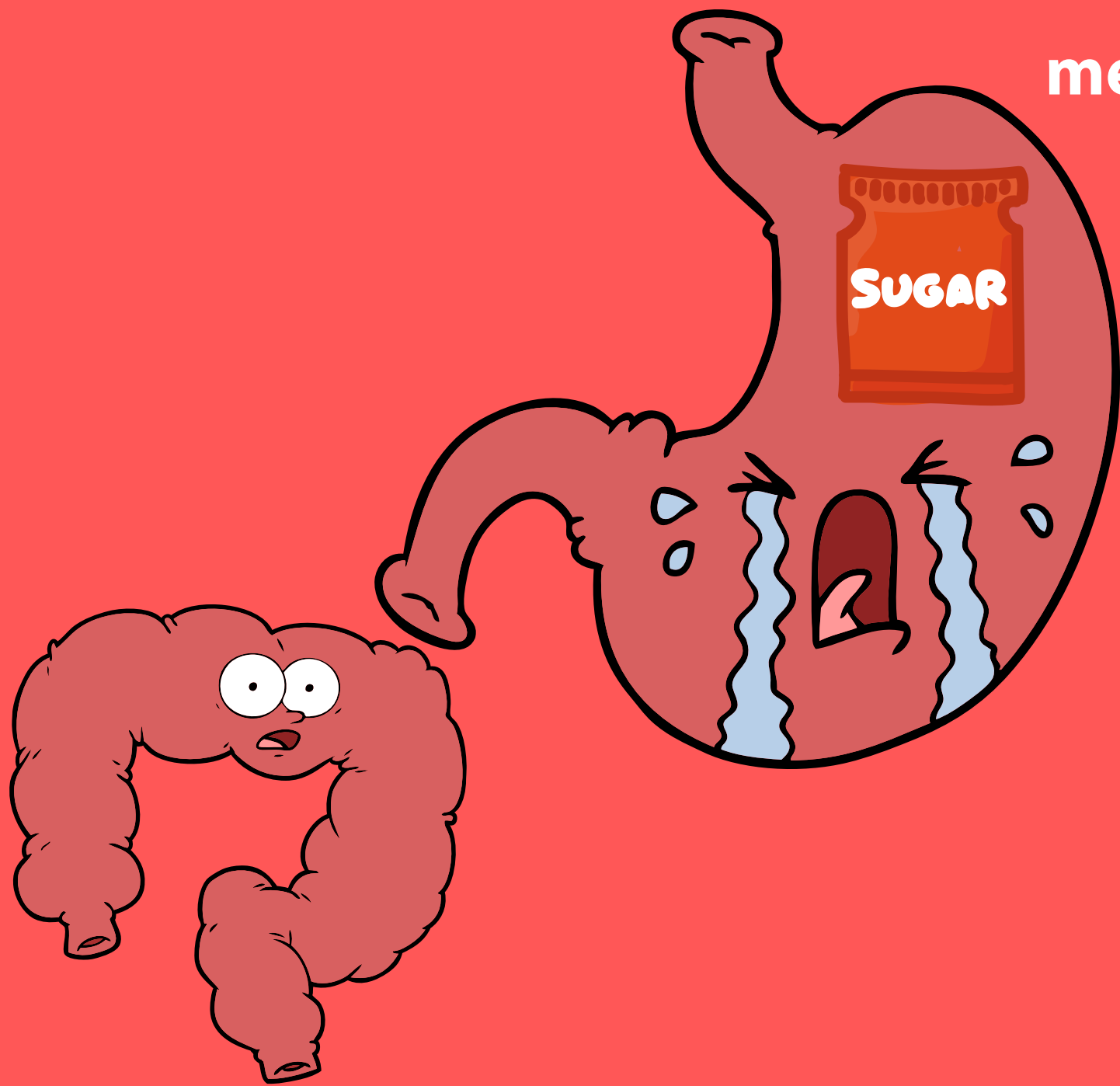
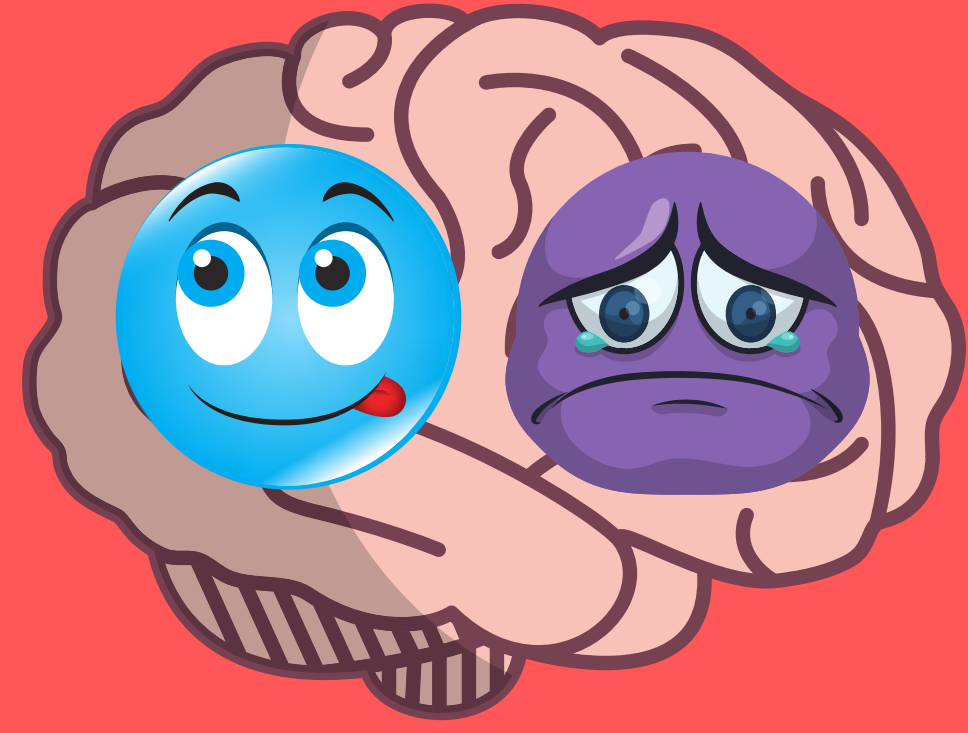


Como la Nutrición y Otros Factores del Estilo de Vida Afectan a la Salud Mental y al Bienestar



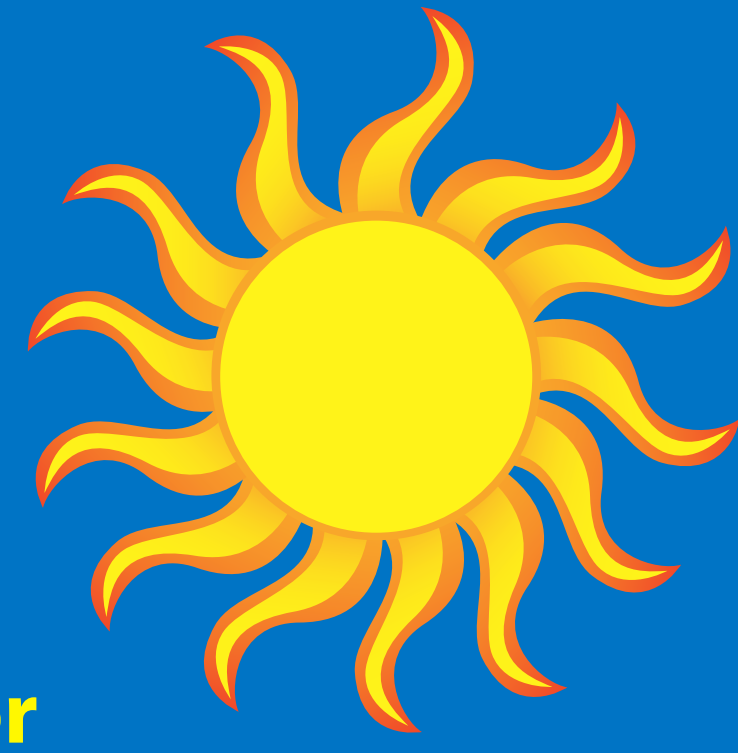
LOS INTESTINOS

El tracto digestivo es un lugar ocupado. Demasiado estrés, azúcar, u otras comidas insalubres pueden cambiar en los intestinos y cerebro los químicos que controlan las emociones, sueño, y memoria.



EL SOL

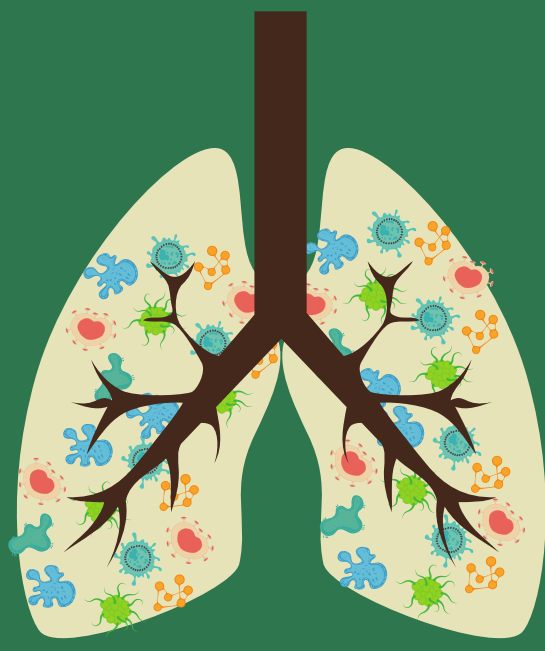
La luz solar y la luz natural exterior controlan en el cerebro algunos de los químicos que aumentan las emociones positivas y reducen el estrés. La falta de luz natural exterior puede aumentar el insomnio y emociones negativas como la depresión.



El cuerpo transforma la luz solar en nuestra piel en Vitamina D3 la cual nos ayuda a evitar enfermedades y dolencias. La Vitamina D3 también ayuda a mantener los huesos fuertes.



EJERCICIO & RESPIRACIÓN



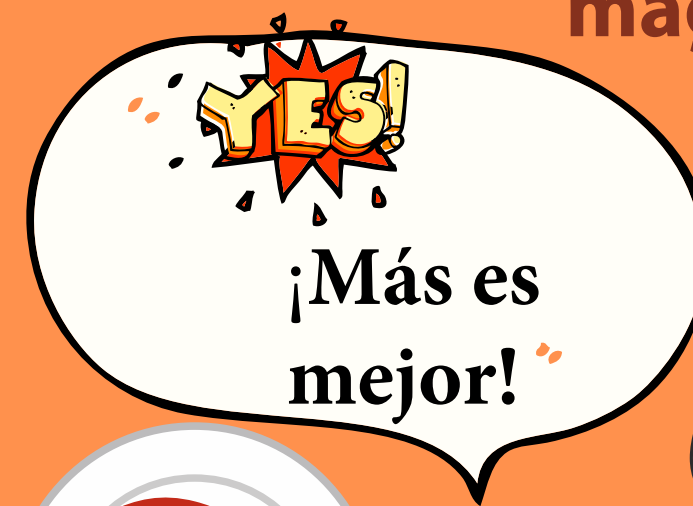
Ejercicio que hace sudar limpia el estrés de su cuerpo y aumenta las emociones positivas.

Atención plena, yoga, y ejercicios de respiración, reducen el estrés, aumentan las emociones saludables y ayudan con el aprendizaje y memoria



COMIDA y BEBIDA

Comer una variedad de alimentos naturales ayudará a obtener la nutrición necesaria para la salud física y mental. Evite comer o beber demasiados alimentos o bebidas con alto contenido de azúcar o cafeína. Estos pueden causar problemas de sueño y pueden aumentar el riesgo de depresión. Consulte con su médico para averiguar si necesita más magnesio, Omega 3, Vitamina D3, u otros nutrientes.



Referencias:

- Corliss, J. (2017, October 03). Mindfulness meditation may ease anxiety, mental stress. Obtenido en <https://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-may-ease-anxiety-mental-stress-201401086967>
- Gurgul, J. (2018, May 25). The Effects of Sunshine on Mental Health. Obtenido en <https://www.namiwisconsin.org/news/2018/5/25/the-effects-of-sunshine-on-mental-health>
- Selhub, E. (2018, April 05). Nutritional psychiatry: Your brain on food. Obtenido en <https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626W>
- Vitamin D and Health. (2019, January 08). Obtenido en <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamins/vitamin-d/>



Para una copia de este poster y otros vaya a: RaisingPlacer.org