

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

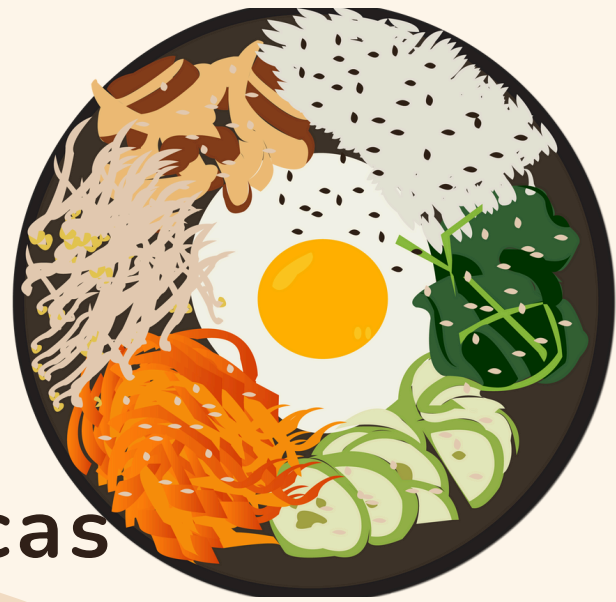
TODO LO QUE NO USAMOS LO PERDEMOS

1 DIETA

Beber 1.5-2 l diarios

Ingerir diariamente verduras ,legumbres ,cereales, carne, pescado, huevo y frutas

Disminuir consumo de sal,azucar y bebidas alcoholicas



2 ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Mantén tu mente activa, realizando rompecabezas, crucigramas, sopas de letras y aprende nuevas habilidades como manualidades, tocar un instrumento... para estimular el cerebro.



3 HIGIENE PERSONAL

Ducha diaria.Cuidado y vigilancia de la piel regularmente e hidratación de la misma.

4 SOCIALIZAR

Mantener buenas relaciones familiares y sociales expresando tu deseo de disfrutar de su compañía

Participa en actividades que se organicen en el centro cívico de tu pueblo.



5 ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar ejercicio aeróbico al menos 30 minutos al día .

Practica ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad al menos 2 veces en semana.

