



DECÁLOGO “¡SIEMPRE JOVEN!”

Estar en forma es un estado físico general óptimo que te permite realizar cualquier tipo de actividad sin excesivo esfuerzo. Para ello, es necesario gozar de una buena capacidad cardiorrespiratoria, de un buen tono muscular, de una adecuada flexibilidad y de una excelente composición corporal.

Este ESTADO FÍSICO GENERAL ÓPTIMO marca la diferencia entre una calidad de vida digna y una calidad de vida no tan saludable. Conscientes de ello y en cumplimiento de uno de los objetivos de la organización se publicita un DECÁLOGO de hábitos saludables que se pretende instaurar entre la población mayor de la Región, ya que la mejor razón para hacer ejercicio es el deseo de mejorar la salud.

Por tanto, el FORO se convierte en el mejor lugar para presentar este pretendido DECÁLOGO “¡SIEMPRE JOVEN!”.

- ✚ **Lleva una alimentación sana y equilibrada.**
- ✚ **Bebe dos litros de agua diario.**
- ✚ **No fumes.**
- ✚ **Mantén unos hábitos higiénicos adecuados.**
- ✚ **Lleva un control médico periódico.**
- ✚ **Prevé los accidentes.**
- ✚ **Disfruta del tiempo libre.**
- ✚ **Comparte las actividades diarias con tus nietos, hijos o familiares.**
- ✚ **Ejercita la mente.**
- ✚ **Haz ejercicio.**