

# Kit de herramientas de bienestar físico

Los hábitos de salud física positivos pueden ayudar a disminuir el estrés, disminuir el riesgo de enfermedad y aumentar su energía. Estos son algunos consejos para mejorar su salud física:



## CUIDAR SU METABOLISMO

Su metabolismo cambia a medida que envejece. Quema menos calorías y descompone los alimentos de manera diferente. También pierde músculo magro. A menos que haga más ejercicio y ajuste su dieta, las libras pueden sumarse. La pancita de la edad media puede descontrolarse rápidamente. Cargar con esos kilos de más puede dañar su salud.

### PARA COMBATIR LOS CAMBIOS RELACIONADOS CON LA EDAD:

- Comprométase a una dieta saludable.
- Limite los bocadillos.
- Beba abundante agua.
- Muévase más. Tome las escaleras y agregue descansos para caminar a su día.
- Duerma lo suficiente.
- Limite el consumo de alcohol. El alcohol es rico en calorías y puede empeorar las condiciones de salud comunes entre los adultos mayores.
- Evite los productos de tabaco. Si deja de fumar, puede mejorar muchos aspectos de su salud y es probable que agregue años a su vida.