

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.