

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 tener una alimentación saludable.** Enfóquese en alimentos ricos en nutrientes, como frutas frescas, verduras, cereales integrales, mariscos, carnes sin grasa, huevos, legumbres, frutos secos y semillas.
- Beba mucho líquido.**
- Sea más activo físicamente.** Cada minuto cuenta. Suba por las escaleras y reserve tiempo en el día para caminar. Los expertos recomiendan realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana.
- Duerma lo suficiente.**
- Limite el consumo de alcohol.**
- Evite los productos de tabaco.**
- Visite al médico con frecuencia.**