



20 Hábitos saludables para personas mayores

Elige cómo envejecer y comparte tu decisión en #seniorsactivos

NUTRICIÓN



- La dieta ideal debe incluir tres comidas principales y dos más ligeras.
- Cocina tu propia comida, eso te ayudará a seguir una dieta equilibrada - ¡además de mantenerte ocupado!-.
- Incluye carbohidratos complejos (pan, arroz, pasta) y evita los carbohidratos simples que están en los dulces y el azúcar.
- Come grasas no saturadas y evita las de origen industrial.
- Incluye en tu dieta proteínas de origen animal (carne, pescado, lácteos) o vegetal (legumbres).
- Bebe agua con frecuencia y limita el consumo de alcohol.

MENTE SANA



- *Mens sana in corpore sano*, una mente sana es esencial para el empoderamiento y para sentirse útil. ¡A por ello!
- Entrena tu mente con actividades como leer, escribir o dibujar.
- ¡Y no te olvides de la actividad física!
- Evita consumir demasiada televisión y llevar una vida rutinaria.
- Busca tu hobby y mantén una vida social activa.

ACTIVIDAD FÍSICA



- Anota en tu calendario: cada semana, haz al menos 150 minutos (+2h.) de actividad física: senderismo, ciclismo, yoga...
- Hidrátate, calienta, equípate con lo que necesites en cada deporte y reconoce tus límites: con todo ello: ¡llegarás más lejos!
- Y antes de empezar a practicar cualquier actividad física: ¡consulta con tu médico habitual!

VIDA SOCIAL



- *Somos seres orales*: necesitamos socializar para sentirnos bien. Además, aumenta la percepción subjetiva de la salud.
- Sentirte solo afecta al bienestar físico y emocional, así que busca actividades y gente que te acompañen cada día.
- *Tira de agenda*. Mantén amistades, recupera el contacto con familiares por teléfono, sal de casa y participa en actividades grupales. ¡En Canal Sénior tenemos un montón! 😊

SUEÑO Y DESCANSO



- El sueño es importante para mantener un estado de salud favorable, para que el cuerpo descanse y recupere energía y para tener un estado de ánimo positivo.
- Duerme entre 6 y 8 horas cada día.
- Evita ver la televisión hasta tarde, cena ligero e intenta ir a la cama a la misma hora: ¡así cogerás el sueño antes!