

Todos Envejecemos... Promovamos Juntos Adultos Mayores Activos y Saludables

Reglas de oro

1. Alimentación sana y natural
2. Suprime el tabaco y evita el alcohol
3. Realiza al menos 30 minutos diarios de ejercicio
4. Vive cada día sin prisa, pero sin pausa
5. Pasa los 60 minutos de cada hora ocupado, pero no preocupado
6. Lee, escribe, cultiva la mente, aprendiendo cada día algo nuevo y repasando lo aprendido
7. Mantén una vida social activa, cultiva tu familia y amigos; trabaja en y por la comunidad
8. Sé independiente, no dejes que te limiten
9. Ten proyectos de vida para ser activos, productivos y éxitos
10. Vive cada día a plenitud



INFOSALUD 0800 - 10828 LINEA GRATUITA DEL MINISTERIO DE SALUD