

# ÁGIL A TODA EDAD



Los beneficios derivados de realizar ejercicios con regularidad se obtienen en todas las etapas de la vida. Para los adultos mayores los beneficios son aún mejor. Realizar ejercicios regularmente los ayuda a retrasar las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejoran su calidad de vida y aumentan su capacidad para vivir de forma independiente. Además, los ayuda a combatir y a mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión ofreciéndoles como resultado más entusiasmo y optimismo.

Nunca es tarde para comenzar a moverse y dejar a un lado el sedentarismo. Conoce los principales beneficios que ofrece la práctica diaria de realizar ejercicios, especialmente, durante la tercera edad.

- Aumenta la sensación de bienestar general
- Ayuda a mantener un peso adecuado
- Reduce la proporción de grasa corporal
- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión o diabetes
- Disminuye el estrés y el insomnio
- Mejora la salud física y psicológica
- Fortalece la autoestima
- Disminuye el riesgo de desarrollar depresión
- Disminuye el riesgo de sufrir caídas

La meta es realizar 30 minutos diariamente hasta acumular 150 minutos en la semana. Identifica cuál de las siguientes alternativas te motiva y ponla en práctica:

- Paseos caminando
- Paseos en bicicleta
- Realizar tareas domésticas
- Bailar
- Trabajar en la jardinería
- Nadar
- Practicar algún deporte

**¡Rompe con el sedentarismo y añádele calidad de vida a tus años!**